9 5 300

LA GIMNÁSTICA

Ó

ESCUELA DE LA JUVENTUD.

Digitized by the Internet Archive
in 2015

https://archive.org/details/b2201889x

LA GIMNÁSTICA

Ó

ESCUELA DE LA JUVENTUD,

TRATADO ELEMENTAL DE JUEGOS,
DE EXERCICIOS CONSIDERADOS EN RAZON
DE SU UTILIDAD FÍSICA Y MORAL.

P. M. A. AMAR DURIVIER,
ET L. F. JAUFFRET.

ADORNADA CON 32 LÁMINAS.

TRADUCIDA DEL FRANCES.

MADRID.
EN LA IMPRENTA DE ALVAREZ,
1807.

95300

WELLCOME
HISTORICAL
MEDICAL
LIBRARY

PRÓLOGO DEL AUTOR.

El deseo constante de todos los sábios, y el objeto principal de la educacion, entre todos los pueblos que brillaron en el teatro del mundo por sus hazañas y virtudes, fué siempre formar el juicio sano y el cuerpo vigoroso.

¿Por qué estraña fatalidad hemos llegado, pues á perder de vista este principio saludable, viniendo á ser la educacion física de los niños, ninguna absolutamente en unos pueblos

que en otras materias llevan tantas ventajas á los antiguos?

La depravacion de las costumbres ha llegado á un extremo, que solo ofrece el exterminio de todas las virtudes: los cuerpos están sin fuerzas, las almas sin energía; y sí consuelan de quando en quando la tierra algunos rasgos de virtud y de heroismo, lo debemos á un pequeño resto de espíritu nacional, que suele aparecer entre los despojos que la rodean, y que sobrevive al exterminio de los demas sentimientos. Pero en general, el luxo y la molicie, han ocupado el lugar de la energía que caracteriza á los antiguos.

Padres de familia! Maestros! Amigos aparentes de la juven-

tud! Vosotros estais viendo esta verdad, ¿y sin embargo sufris, que vuestros hijos, vengan á ser las inocentes víctimas? Creeis sin duda haberlo hecho todo por ellos, con solo formar su entendimiento para las ciencias y adornádole de gracias: Pero ¿qué vendrá á importarles un tesoro, cuya posesion les mortificará mucho mas, si la encierran en un cuerpo endeble y enfermizo? Quando pudierais dexarles un dia las inmensas riquezas que engendraron el orgullo, y la desgracia del Rey de Lidia, temed, que enmedio de tanta pompa y esplendor maldigan en vuestra memoria la afeminada educacion que les abandonó á todos los males de alma y cuerpo.

Terribles son, no hay duda: pero ¿son acaso irremediables? Así lo habiamos creido. ¿Qué remedio pues podremos oponerles? Le presentaremos en esta obra, cuya primera parte prueba la indispensable necesidad del exercicio, y las ventajas apreciables que resultan con relacion al físico y moral del hombre. La segunda ofrece la descripcion y teoría de todos los juegos de exercicio antiguos y modernos, indicando los medios de hacerles practicables y provechosos á nuestros jóvenes: la tercera un ensayo sobre el exercicio de los sentidos. Estas tres partes forman un cuerpo completo de *Gimnástica* en que todo se apróxima á nuestros usos y costum-

bres, y nada es sistemático, ni superficial. Para tratar una materia tan absolutamente nueva nos han servido de modelos algunos escritores Ingleses y Alemanes: pero ni hemos podido ni debiamos seguirles exâctamente. Ellos hablaban á sus Conciudadanos, y nosotros nos dirigimos á los nuestros. La diferencia del carácter de los pueblos, la debe haber necesariamente en la forma de las lecciones: pero la substancia viene á ser siempre la misma: y esta es demasiado buena en los autores de que hablamos, para que no debamos respetarles.

Esta es la vez primera que se habla de Gymnástica á los Franceses; ó á lo menos que se les presenta un tratado ele-

mental. ¡Oh, quiera la suerte que nuestros desvelos no sean infructuosos, y que nuestros esfuerzos reunidos, exciten algo mas que los estériles elogios, que lisongean por un momento nuestro amor propio, dexando penetrado nuestro corazon de la grandeza del mal, y la necesidad urgente de remedio!

ESCUELA DE LA JUVENTUD

Ó

GIMNÁSTICA.

DIVISION PRIMERA.

SUMARIO.

ARTICULO I. Reflexîones generales.

ART. II. Causa primera de nuestra actual debilidad, el vicio de nuestra educacion.

ART. III. Consecuencias del sistema actual, con relacion á la salud.

ART. IV. Consecuencias relativas á las costumbres.

ART. V. Insuficiencia de los medios empleados hasta aquí para reparar el mal.

ART. VI. Un solo medio verdaderamente eficaz: la organizacion de las escuelas.

ART. VII. Objecciones propuestas y refutadas.

ART. VIII. Ventajas de las escuelas.

ARTICULO PRIMERO.

Reflexîones generales.

En otro tiempo en que el hombre exercitaba mas sus facultades físicas, no estaba sujeto á tantas enfermedades como al presente. La vida excedia entónces á el breve plazo que actualmente la termina, y la vejez estaba exênta de las indisposiciones y molestias que hacen esta edad impertinente y delicada. Todos los pueblos nos han transmitido la idea de este estado primitivo del género humano, encontrándose exemplos y memoria aun en los no civilizados. Los salvages que no descienden de razas degeneradas, deben á un exercicio continuo, un descubrimiento físico, y un cuerpo libre de las enfermedades que nos combaten: aun aquellos que provie-

nen de razas que ha alterado la influencia de su clima, nos presentan, sin embargo de su estatura mediana, y una conformacion exterior menos regular que la nuestra, una salud mas robusta; cuya ventaja deben á los penosos exercicios, que la necesidad de proveer á su subsistencia les impone. Resulta del paralelo racional entre el hombre de la sociedad, y el hombre de la naturaleza, que el uno reune á una constitucion robusta, y á una salud casi inalterable, una inteligencia limitada, y toda la rudeza de un entendimiento sin cultivo: y el otro la debilidad y las enfermedades, á un talento cultivado cuidadosamente. El punto esencial está, en unir ó aproximar á lo menos quanto fuere dable, las perfecciones fisicas del hombre de la naturaleza, á la razon cultivada del hombre

de la sociedad: en cuyo caso hallariamos el modelo mas cabal de la especie humana, elevado á el mayor punto de dignidad y perfeccion. Pero esta alianza despreciable, es un problema, que ha fixado inutilmente y por mucho tiempo toda la atencion de los hombres capaces de reflexîonar, y de conocer la mayor utilidad en qualquier materia. Nada mas sencillo á los ojos de los unos; pero nada mas impracticable en el dictamen de otros. Sin embargo, no dexa ser quizá la mas interesante de las qüestiones que se han agitado en el mundo culto. Y aunque no debe esperarse realizar completamente semejante plan en el estado actual de la sociedad, no es un motivo suficiente para desanimar nuestros esfuerzos, ni renunciar lo que es bueno en sí, por temor de no llegar á perfec-

cionarlo. ¿No tenemos por ventura en la historia de los antiguos pueblos, y aun en los ensayos continuos de nuestros vecinos, pruebas harto palpables de que se puede intentar con algun fruto la convinacion de que hablamos? Demos pues á los franceses con preferencia á los demas, consejos saludables á nuestro intento; indiquémosles los medios de reunir á las gracias del entendimiento, y á la elegancia de sus cuerpos, el vigor que caracteriza al hombre de la naturaleza. Pero ántes de proponer y de aplicar el remedio, es necesario acudir á la causa del mal, y atacarle en sus principios; sin cuyo auxîlio solo ofreceriamos aquí infructuosos paliativos, que podrian disfrazar un momento, mas no curar enteramente la profunda llaga que ha hecho en la sociedad, la molicie de nuestra educacion.

ARTICULO II.

Causa primera de nuestra devilidad actual: el vicio de nuestra educacion.

Si parece haber degenerado en nosotros el vigor de nuestros antepasados; si tenemos alguna dificultad en creer lo que nos cuentan los historiadores de la estatura y fuezas de los antiguos Gaulos y Germanos, en nosotros se halla el defecto: pues nuestra naturaleza es la misma, é igualariamos sin duda á nuestros Abuelos, si en vez de una educacion afeminada, nos dieran la misma que ellos tuvieron.

Apenas nace un niño, quando se apoderan de él las preo-

cupaciones domésticas, atormentando desde el principio su exîstencia. Y gracias á el elocuente clamor que se ha excitado contra los usos bárbaros que tiranizaban la niñez, si la naturaleza ha entrado á gozar alguno de sus derechos.

Desessarts, Rousseau y Buffon han mejorado la suerte de los niños. Ronsseau especialmente ha defendido la causa con una elocuencia persuasiva: y á ser el resto de su plan de educacion menos romancesco é impracticable; si en vez de establecer funestas Paradojas, buscando inutilmente una perfeccion quimérica, se hubiera dedicado enteramente á sostener la verdad, hubiera hecho época provablemente su obra, disponiendo en favor de la naturaleza, una rebolucion, tan constantemente solicitada por los

verdaderos amigos de los hombres. Pero sucedió á el autor de Emilia, lo que sucederá siempre á aquellos, que ponen su opinion en contrarresto de la verdad. Todos admiten lo que hallan de racional, ó que les parece mas conforme á el bien general, despreciando todo aquello que no tiene aplicacion, sino á los entes fantásticos. Hay mas: los inumerables errores de Rousséau en otras distintas materias, habian desacreditado su opinion aun en las fundadas sobre la verdad: de modo que con corta diferencia las cosas quedaron del mismo modo que estaban. Han continuado en debilitar la infancia acostumbrándola á el luxo afeminado de una vida amoldada á sus deseos, y que ni les dexa tiempo ni medios para recordar su exîstencia.

Asi la edad en que la natu-

raleza necesita trabajar mas para desembolverla y conservarla, por medio de un exercicio conveniente á las facultades físicas del niño, es precisamente aquella, en que mas nos oponemos á lo que ella exîge; y por una contradicion tan extraña, como comun, nos apresuramos á formar un hombre para el estudio, y la instruccion, que jamas será por culpa nuestra, mas que una endeble criatura.

La naturaleza, dice Tisot, no sabría hacer dos cosas á un tiempo: esto es, perfeccionar el entendimiento, y desarrollar las facultades físicas, con un igual progreso, porque ámbas cosas son entresi contrarias absolutamente. Cita por prueba al niño de Languedoc, del qual hace mencion en las memorias de la Acádemia de las ciencias, que

á los seis años de edad tenia las fuezas de un hombre vigoroso: pero su entendimiento tenia siempre seis años. Y así quando limitamos nuestro desvelo á solo desembolver las facultades morales, es claro que las fisicas padecen un singular atraso, y que las unas pierden por necesidad, en razon de lo que ganan las otras.

Pero ¿quienes son los Padres y Preceptores, que miran como uno de sus primeros deberes esta parte esencial de la educacion? Contentémonos con que no la desprecien, como incompatible con las costumbres actuales del hombre civilizado. Preguntemos á la mayor parte de los maestros: preguntemos, ¿por qué el objeto interesante que nos ocupa, es generalmente descuidado? Y nos responderán, que no es de su plan esta qûestion. Y

efectivamente no tienen uno, en que merezca algun aprecio la idea de perfeccionar y desplegar las qualidades físicas.

Considéremos tambien á nuestros jóvenes en el momento que salen de las casas consagradas á la educacion pública. Ellos salen, ó por mejor decir huyen impetuosamente de una clase, en donde les han tenido sentados desde las seis de la mañana ¿en qué pues invierten lo demas del tiempo? Aquellos á quienes dotó la Naturaleza de mas actividad, y que conocen la necesidad de mayor exercicio, se abandonan sin eleccion ni reflexîon: de modo, que apenas pasa un año, sin que se cuenten algunas víctimas de la imprudencia de los Discípulos y el abandono de los maestros. Despues de esto, mas amantes del estudio, y vida sedentaria, ape-

nas dexan los libros en un colegio, quando vuelven á tomarlos en sus casas. Así pasan el dia entero: de suerte que los progresos que hace el entendimiento son á costa de la falta absoluta de exercicio, que les envejece ántes de tiempo. Los que por fortuna tienen sus padres en una clase distinguida, malgastan las preciosas horas de descanso escolástico en la nulidad de unos recreos imaginarios, en que pueden aprovechar muy poco y perder mucho; así como en la esterilidad de unas conversaciones demasiado frívolas para instruirles, ó con exceso sérias, para que tomen una parte útil. Padres insensatos! Abrid al menos los ojos! Quántas veces os entristeceis al mirar á vuestros hijos pálidos y flacos, atribuyendo el quebranto de su salud á todo, menos á lo que realmente de-

beis atribuirlo. No veis, ó no quereis ver que su vevida, su alimento, la naturaleza de sus pasatiempos son el solo origen del daño que llorais, y cuyo remedio teneis tan á la mano, si quisierais aprovecharos. Y en fin la naturaleza hizo su deber: ¿llenasteis vosotros por ventura el vuestro?

¿Qué diremos, pues de aquella especie de Automatas, mas desgraciados que ridículos, que, educados desde su niñez al cargo de unas mugeres, solo ofrecen á la sociedad un compuesto elegante y vergonzoso de ámbos sexôs; y de los quales se mofan las mugeres, como de un mono que las remeda mal; y que desprecian los hombres, porque perdieron la dignidad de su sexô, sin grangear las gracias y amabilidad del otro?

ARTICULO III.

Conseqüencias del sistema actual, con relacion á la salud.

Nos dilataríamos demasiado si quisiéramos detallar todas las tristes resultas, de este miserable método de educar los niños; y así nos ceñiremos á los principales obstáculos, haciendo de modo que la precision de los puntos que se toquen ni ultragen la verdad, ni el efecto de la pintura.

1.° *La falta de fuerzas y de agilidad.*

Bien pocos son los jóvenes que reunen en sí estas dos preciosas qualidades. Unos por faltá de exercicio son débiles y tor-

pes: otros demuestran agilidad en un cuerpo endeble por esencia: otros en fin descubren una fuerza, de que no saben usar oportunamente. En una palabra todos son ágiles, sin fuerza ó fuertes sin agilidad. Esto se vé principalmente en la clase acomodada, que educa á sus hijos en la molicie, y léjos de la sabia naturaleza. ¿Qué nace de aquí? Mirad esos delicados jóvenes, objetos de tanta atencion y desvelo: el menor mal les acobarda, porque ni saben esperarle, ni despreciarle: la mas pequeña dificultad les asombra, por que no aprendieron á superarlas: el mas ligero obstáculo les irrita porque están acostumbrados á que todos cedan á su gusto: el mas ligero dolor les abate, porque toda su vida les han temido. Si les es forzoso atravesar una montaña cercada de preci-

picios, á cada paso se estremecen. Si pasan por un puente angosto, se les trastorna la cabeza: y en el crítico momento en que necesitan mas sus cuerpos el auxilio de su alma, es forzosamente, en el que pierden el uso total de sus sentidos.

No precisamente nacimos todos para la afanada, y trabajosa vida del marinero ó soldado: nuestra constitucion política se opone y nos sujeta al obrador de un artesano, al despacho de un letrado ó al escritorio de un negociante: motivo mas poderoso para consagrar nuestra infancia y la comodidad de la juventud á desembolver las facultades físicas, y fortalecer á un tiempo el cuerpo y el alma de los jóvenes.

2° *La debilidad del cuerpo y las enfermedades que resultan de ella.*

"Yo no se, dice el célebre *Ackermann*, que cosa es mas necesaria á la conservacion del hombre, si el *alimento* ó el *movimiento.*" Exâminemos la naturaleza y halláremos, que generalmente la falta de movimiento indica debilidad en el hombre, y causa necesariamente la corrupcion y la muerte. Esta observacion hecha en todos tiempos, en todos lugares, y que trae consigo siempre la demostracion, debiera ser bastante á iluminar la ciega ternura de los Padres, en razon del daño irreparable que ocasionan á la salud de sus hijos, con permitirles apenas un corto paseo, quando el tiempo está sereno. ¿Qué harán estos

quando las circunstancias les obliguen á arrostrár la lluvia, el granizo, las tempestades, y todas las demas intemperies? ¿Murmurarán de las variaciones naturales de la atmosfera? ¿Se quejarán por ventura de vosotros, ó de la naturaleza? Temblais, y les considerais ya muertos al menor constipado que les ataca: y sin embargo vuestro imprudente cariño les ofrece con anticipacion á las enfermedades mas graves, y á la exîstencia mas penosa. Porque en fin, ellos no podran gozar en todos tiempos la vida ociosa, y sedentaría á que están ácostumbrados; ni hay quien les asegure para en adelante la continuacion del esmero con que les cuidais ahora. Temed pues la mudanza inevitable que les espera: y temed tambien que os haga pagar bien caro la naturaleza, un dia las inu-

merables contrariedades que la haceis sufrir ahora.

Es indudable que el número y calidades de manjares que cubren hoy una mesa de luxo, son tan perniciosos á la salud de los niños, como opuestos al desarrollo de las facultades de su entendimiento. ¿Qué les vendrán á importar esos esplendidos y dilatados banquetes: esos licores extrangeros cuyos nombres debieran aun ignorar, y todas aquellas finuras de un gusto ya estragado, que agota los medios de despertar su pereza? ¿A qué contribuyen esos dorados salones, donde el disgusto les espera, y en donde á puro bostezar, intentan hallar la penosa digestion de su pesada comida? Un alimento sano; pero simple y frugal: una alfombra de cesped para holgarse y entregarse á un saludable exercicio, es quan-

to recomienda ó indica la naturaleza, y lo que el deber de Padre, ó Preceptor no os dexa olvidar impunemente.

¿Será necesario por desgracia, para convenceros, recordaros el doloroso cálculo, pero cierto que prueba que de mil niños, mueren regularmente quatrocientos diez y ocho, y en algunas partes quatrocientos y sesenta, ántes de llegar á los diez años? Y ¿qué respondereis quando se os demuestre, no con frases y razonamientos vanos, si no con pruevas incontextables, que vosotros sois sus principales verdugos, quando creeis hacer en favor suyo mas que la naturaleza, preservándoles hasta de la impresion de un aire algo mas cálido ó mas fresco, que la atmósfera densa de vuestras habitaciones?

"El exercicio, dice *Tisot* (por

que no osariamos valernos de una autoridad menos respetable) fortalece los vasos, mantiene los fluidos en un estado de sanidad, excita el apetito, facilita las excreciones, reanima los espiritus, y causa en él todo del sistema nerbioso las mas agradables sensaciones."

Un entusiasmo, que fuera á todas luces ridículo, no debe alucinarnos: nuestra intencion ni es ni puede ser, hacer de un hombre culto, una especie de ente salvage, posponiendo la fuerza física á las demas qualidades. Sabemos que hasta el salvage experimenta enfermedades: pero creemos tambien que el hombre civilizado, mas capaz de conocer las causas, debería estar sujeto á muchas menos. Pero no es la cultura, si no el abuso que ella ha introducido el que nos hace en esta materia, muy in-

feriores al salvage mismo. Si deseamos dexar una posteridad robusta introduzcamos en nuestra educacion física las qualidades esenciales, que la faltan; y la naturaleza entónces auxîliando nuestros esfuerzos, hará que nosotros nos lisongeemos bien presto, de haber ayudado los suyos.

3.° *La inactividad.*

Nosotros somos activos por esencia como la naturaleza, que no es otra cosa que la vida y el movimiento. Ella es la que introduce en el alma aquella llama, que necesita un pábulo continuo, y es el principio de todo lo sublime que concebimos, y de todo lo que hacemos verdaderamente laudable. Ved á los niños: apenas pueden usar de sus órganos y miembros, quando se sirven de ellos para ma-

nifestar su actividad natural: y *callad*; *estaos quietos*: son las primeras razones que, por decirlo así, le sorprehenden, y las primeras órdenes que reciben de nosotros. Despues les vemos caer insensiblemente en la indolencia: y ¿diremos por eso, que el defecto está en la naturaleza? ¿Es ella por ventura la que vuelve á quitarles los dones que les habia dado? No por cierto; solo nosotros causamos esta estraña metamorfosis. El alma no sentirá tal vez por el pronto los efectos: pero es imposible que dexe de experimentarlos un dia: y no está léjos el momento, en que el cuerpo flemático siga, aunque con trabajo una alma, á la qual solo obedecerá, quando sus preceptos concuerden con la molicie de sus costumbres.

4.° *La alteracion del carácter.*

La influencia inmediata del cuerpo sobre el entendimiento, es tan conocida, que apenas hay quien se haya atrevido á negarla. El tratamiento fisico del cuerpo en la infancia, y principalmente en la juventud, se dirige necesariamente á fixar el carácter del hombre. Contraigase á este intento la experiencia de todos los tiempos. Encerrad, por exemplo á un niño en una obscura torre, donde se le trate como á un criminal, privado de todos los placeres de su edad: ¿que saldrá despues de aquella cárcel? El ente mas sombrio, sospechoso é insociable. Si la franqueza, el amor á la verdad, la entereza de carácter, la constancia en la amistad, la amabilidad, la presencia de ánimo y

el valor; no son, los que eran otro tiempo, no busquemos otra causa, que la preocupacion comun de desterrar de la educacion todo aquello, que puede fortalecer los órganos, por medio de exercitarlos.

Lo probaremos facilmente, ¿donde podrá adquirir un jóven Ciudadano del mundo aquella grandeza y nobleza de carácter que se dexa ver por la constancia en las desgracias, por la intrepidez en los peligros y por la generosidad en socorrer al infelice, si se le acostumbra á que, los que le rodean, acudan á todas sus urgencias, y le abandonen á su incapacidad y flaqueza? ¿de dónde sacará la presencia de ánimo necesaria en un riesgo inesperado, si pasó sus tiernos años tendido en un sofa? ¿Cómo se mostrará partidario de la verdad, si la debilidad de su

constitucion le presenta los objetos que le cercan, baxo un aspecto diferente? Y en fin ¿qué habrá que esperar de su entendimiento, quando el cuerpo que debe ser su docil instrumento, no se halla capaz de seguir sus impulsos? cortad las raices de la mas vigorosa planta, y vereis quan pronto inclina tristemente la cabeza, y se marchita; del mismo modo pues ahogais la semilla de las mas bellas qualidades y mas felices disposiciones, quitándoles todos los medios de desembolverse con seguridad, y de ostentarse con brillantez.

ARTICULO IV.

Conseqüencias del sistema actual en razon de las costumbres.

Durante el inocente periódo, llamado con razon la edad de oro de la vida, las preocupaciones mas funestas, las mas depravadas inclinaciones se arraigaron en los corazones de los niños, por la molicie de nuestras imaginarias instituciones domésticas; y como nada han omitido para abandonar sus cuerpos á todos los males, que aflígen la humanidad, han procurado tambien con todo ahinco que sea el alma presa segura de todas las pasiones, que han de atormentar su existencia.

Multiplican las necesidades de

un niño y por consiguiente le preparan tantos infortunios pasageros, quantas sean las cosas de que ha de carecer en lo succesivo. No tienen tiempo de concebir un deseo: y en vez de reprimir con una reprehension prudente, la extravagancia de las mas de sus demandas, le animan, su crimen con la indulgencia. ¿Qué sucede? que siendo débiles, cobardes y afeminados, se hacen duros, voluntariosos, avaros, y egoistas en fin, que es la postrera degradacion del hombre moral.

Vosotros, que nos visteis tantas veces llorar amargamente las agrias contextaciones, y el imperioso tono de vuestros hijos, ¿querreis, que os recordemos el tiempo en que lo sufristeis todo y exîgiais que todos lo sufrieran? ¿en qué lucisteis, aquel pueblo de criados que les rodeaban, aquella

tropa de esclavos, que atentos á sus menores señas, y eran severamente castigados por el menor descuido, ó pequeña falta de puntualidad? ¿Os admirareis que esta costumbre de mandar, que degenera en una total imposibilidad de hacer nada por si mismos, engendre en ellos un carácter altivo, y unos modales imperiosos? "No hay cosa mas ridicula, dice un autor antiguo, que ver á un niño mandando; sino el que sus padres lo consientan."

Os avergonzais, y no sin causa, quando veis á vuestros hijos, señalar con el gesto ó deborar con los ojos, quanto hay de mas delicado en una mesa, llevando esta ansia reprehensible, hasta la groseria mas chocante. Yo convengo con vosotros, en que nada degrada mas una alma: y que ningun otro defecto de la

niñez, exige una severidad mas inflexible. Pero convenid con nosotros, en que, si hubierais habituado vuestros hijos, á grangear, por medio de un exercicio diario, un apetito siempre nuevo, la clase de los alimentos, les vendria á ser indiferente: Convenid en que, si en lugar de confundirles en la eleccion de manjares, les acostumbrarais á contentarse con el primero que se les presenta, evitariais hoy la verguenza que os ocasionan, y el dolor de verles continuamente enfermos.

No hemos expuesto aun ni una parte de las funestas resultas que acarrea á la salud, un sistema de educacion física, opuesto claramente al proceder é intenciones de la naturaleza. Pero los que estuvieren de buena fé conocerán bien pronto, que nada hemos exágerado, sino que

hemos dicho mucho menos, de lo que cada dia nos enseña la experiencia.

ARTICULO V.

Insuficiencia de los medios de que se han valido hasta ahora para remediar el daño.

Quanto acabamos de decir, está ya repetido, ha mucho tiempo por los verdaderos amigos de la juventud. ¿Por qué, pues, no ha cesado el mal? ¿Por qué Locke, Rouseau, Tisot, Franck, Salzmann, (1) y otros muchos, han

(1) *Salzmann*, es el Autor Aleman que con el nombre de *Gulsmuths*, publicó en esta materia escelentes obras, de las quales hemos tomado la idea, y aun el plan de esta, en muchas partes.

abogado inutilmente por la naturaleza, haciendo oir sin fruto el lenguage de la razon? Porque sin duda se requiere un ánimo grande, y unos constantes esfuerzos para destruir las preocupaciones arraigadas por el tiempo adoptadas por la moda, y animadas por una nacion entera que se somete á ellas ciegamente. El escritor valiente, que declama contra los abusos reinantes, puede estar seguro, de que ni será atendido, ni aun escuchado de su siglo. Y afortunado, si no es señalado con el dedo, como á un censor temerario, ó un crítico estravagante de los usos recibidos.

Algunas gentes sensatas (que son por lo comun las menos) se rinden sin embargo á su voz, y á los avisos de la razon, bendiciendo en su interior al verdadero filósofo, que encarga en fa-

vor de la niñez; "el exercicio, y sueño necesarios: los alimentos simples: muy poco vino: nada de licores fuertes: pocas ó ninguna medicina, pocos vestidos extrechos: &c. (Locke, en el tratado de educacion.")

Es fuerza confesar, que despues que se propagaron estos principios benéficos, la educacion particular, ha hecho algun progreso: algunos se han apartado un tanto de la rutina, y las mas de las instituciones antiguas, han tenido una reforma saludable. Ya se han aventurado á sacar los niños al ayre: y aun han creido, y afirmado, que era conveniente endurecer sus cuerpos con la costumbre de su exercicio moderado. Mas ay! que estos exemplos se encierran en el recinto de muy pocas familias, y por todo lo demas domina aun la preocupacion, y continua a sus estra-

gos: sin que la ignorancia, el olvido de las leyes, de la naturaleza, y la bárbara ternura de la mayor parte de los Padres, se quieran convencer de esta verdad.

Permítanos el lector, repetir aquí, lo que ya hemos dicho, porque siendo un hecho, lleva hasta la evidencia, la prueba del vicio de nuestra educacion física, y de nuestro modo de vivir actualmente. El doctor *Black* extremece mas en sus cálculos, pues saca de ellos, que en las populosas Ciudades, la mitad de los niños, mueren sin cumplir tres años.

La mayor parte de los maestros particulares, no tienen la mejor idea de la educacion física, y son muy pocos, los que no miran con desprecio sus principales deberes. Aduladores mercenarios de los padres de sus discípulos, se acomodan á sus

caprichos, sin tener valor para sostener su opinion aunque sea útil y fundada en razon, contra la preocupacion que les gobierna. Abusan ó se alucinan voluntariamente, olvidando, que deben responder, no solo á tal y tal familia de las criaturas que tienen á su cargo, si no á la sociedad entera. No se figuran que llenan todos sus deberes, dedicando algunas horas á la cultura del entendimiento de sus discípulos. El desbelo de un sábio preceptor se extiende á todo y á todas horas, y hasta el sueño de su pupílo, puede exercitar su activa vigilancia. Pero deben esencialmente ocuparse, en hacer su cuerpo sano y robusto, sacrificándolo todo, si es necesario, á este importante objeto, persuadidos, á que las demas dificultades que se le presenten, las vencerá la naturaleza, haciendo

mayor su zelo, luego que él haya cumplido su principal deseo.

Pero suponiendo en el maestro todo el zelo de que hablamos: suponiendo en los padres un cariño racional, y un verdadero deseo de contribuir, á la futura felicidad de sus hijos, con el momentaneo sacrificio de algunos placeres prematuros: suponiendo, en fin, la utilidad de la educacion la falta de método para hacerle útil, paralizaria aun esta parte esencial de la instruccion pública y particular.

Acabamos de ver los obstáculos que han encontrado, en el recinto mismo de algunas familias en que todo mostraba favorecer su práctica: ¿Qué será pues en nuestras escuelas, donde ocupados enteramente los maestros en formar el entendimiento, ni tienen tiempo ni modo de regular los exercicios que podrian

desenvolver las facultades del cuerpo? en una palabra ni debemos exigirlo, ni esperarlo de ellos. Algunas casas particulares de educacion han intentado en varias épocas ensayos, mas ó menos felices: pero los abandonaron al instante, sin quedarles mas que la gloria de haber dado á su siglo un impulso, que no ha querido seguir.

Así la educacion física no ha hecho el menor progreso que se sepa, ni en las familias ni en las casas consagradas á la instruccion pública: y todos los excelentes consejos prodigados á este fin, duermen aun sepultados en los libros, donde los depositaron sus autores. Si la educacion no ha adelantado en este punto interesante, ¡quánto no ha atrasado en otro, con el luxo, las bizarrías, é inconseqüencias de la moda, y la diversidad de planes

adoptados alternativamente con una igual ligereza? Juguetes infelices de este eterno movimiento de principios, y víctimas no pocas veces de ensayos aventurados sin prudencia, llegan los jóvenes á una edad madura, con la debilidad y demas defectos de la infancia, sin esperanza ni arbitrios de reparar la una, y enmendar los otros.

Pero apresurémonos nosotros á llegar en su socorro.

ARTICULO VI.

Un solo medio verdaderamente eficaz: la organizacion de esta escuela.

Las consecuencias del sistema generalmente admitido para la educacion física de los niños, se

dirige á enervar el cuerpo, quitando todos los medios posibles de fortalecerse: á degradar el alma, esclavizándola en un cuerpo endeble, sin energía, é incapaz por consiguiente de responder á su natural actividad.

Está igualmente demostrado que el actual estado de las cosas; no ofrece medio alguno capaz de reparar un mal tan general y funesto; y es necesario buscarle fuera de él.

La causa y naturaleza del daño indican necesariamente el remedio. La molicie resulta de la educacion: luego la debemos establecer baxo unos principios mas rigidos y sabios: pues endureciendo el cuerpo, adquirirá bien presto la fuerza que le falta, y exercitándole con frequencia, vendrá á hacerse activo y nervioso. Mas vigorosa entonces el alma, adquirirá un carácter

de firmeza de ánimo, y energía infatigables, y jamas experimentará el suplicio del disgusto.

Yo no se como puede ser, que despues de familiarizarnos tantos siglos con todos los usos Griegos y Romanos, no nos hayan interesado sus excelentes principios sobre la educacion física: y que habiendo leido y releido quanto pertenece á la escuela de los antiguos, no hayamos sacado de ella alguna utilidad efectiva para nosotros. Consiste sin duda, en que la mayor parte de los hombres leen las palabras solamente, y las cosas, se les pasan, como sucede de ordinario á los entendimientos superficiales.

Tenian los antiguos tan alta opinion de la escuela, que *Aristóteles y Platon*, señalaban como defectuoso un gobierno, donde se mirase con descuido. Tenian razon estos varones: porque si

la perfeccion del entendimiento debe ser el fin constante de nuestros esfuerzos, y el entendimiento es incapaz de emprehender, ni verificar cosa alguna grande sin el auxîlio del cuerpo, debemos darle indispensablemente el grado de fuerza y actividad necesarias, para contribuir á las operaciones del entendimiento.

En vez de alimentar nuestra imaginacion con los sueños poéticos de Griegos y Romanos: en vez de aspirar á realizar una idea aun mas quimérica que la de sus instituciones políticas ¿por qué no tomamos de ellos el grande arte de dar á nuestros jóvenes el carácter de energía que hizo á estos dos pueblos el modelo, y desesperacion de las edades venideras? A la escuela, y á la influencia política y moral de sus juegos públicos, debieron en gran parte los Griegos aquel ardor real-

mente nacional que los distinguió en todos tiempos. Aquella especie de exercicios componia la pasion mas dominante de su juventud: de modo que infinitas familias tenian así en sus casas; como en sus quintas de placer, lugar á propósito para exercitarse en la carrera, en la lucha, &c.

Pero abandonemos si se quiere, unos modelos tan remotos por todas razones de nosotros, y prescindamos de unos exemplos demasiado superiores á nuestra flaqueza. Convengamos desde luego en que la diferencia de costumbres y gobiernos, hace impracticable la execucion de muchas cosas, que aparecen admirables en la tranquila especulacion de un gabinete. No apuremos tanto la materia; que el convencimiento, no debe ser efecto de la fuerza; y sería sembrar preocupaciones, en donde arran-

camos distracciones. Trabaxemos en formar hombres fuertes y laboriosos: subministremosles los medios de exercitar su vigor, su natural actividad, y la generacion que nos succeda, bendecirá nuestros esfuerzos, al recoger el fruto de nuestras lecciones, y exemplos.

Dexemos á un lado lo que hicieron Griegos y Romanos; y procuremos imitar lo que se practica mas cerca, y casi á nuestros mismos ojos.

No léjos de Worlitz (1) hay un llano de una extension inmensa, con un soberbio bosque á un lado, y al otro la Ciudad. El dia 24 de Septiembre, se reune en este llano todo un pueblo y se renueban en él los juegos olímpicos. Una música campestre

(1) Pequeña Villa de Alemania en la alta Saxonia.

anuncia la llegada de los habitantes de las aldeas vecinas, y los de la Ciudad se apresuran á incorporarse con ellos, y aun los extrangeros se complacen en concurrir á la fiesta. Entretanto el Príncipe de *Dessau*, institutor y presidente de los juegos, llega con su esposa, en medio de un regocijado concurso. Allí es donde anima la virtud dotando á diez doncellas conocidas por mas hábiles y trabajadoras de sus aldeas: y allí es donde excita la emulacion distribuyendo á la fuerza, y la destreza varios premios, aunque simples en sí, gloriosos, por el honor de haberlos merecido. Se abre la carrera, y de una vez se arrojan á disputar la palma, niños, adolescentes, y jóvenes de ámbos sexôs, acudiendo los vencedores á recibir el premio de la misma mano de su Príncipe. Termina la funcion un

gran banquete, seguido de sencillas danzas, y cada uno se retira á su pobre hogar, envanecido de haber ganado un premio ó á lo menos de haber aspirado á él.

¡Epoca feliz! ¡con qué ansia eres esperada de toda la juventud del pais! ¡Con qué ahinco se exercita cada uno en el discurso del año, para estar en disposicion de luchar con ventaja, quando la lid se abra! ¡Quántos momentos, cuya inversion sería al menos dudosa, son por lo comun dedicados á dar á los miembros la fuerza y agilidad competentes! Y ¡qué utilidad moral no resulta de semejante institucion á toda una provincia!

ARTICULO VII.

Objeciones puestas, y refutadas.

Aunque solo hablamos hasta aquí el lenguage de la razon, apoyándonos en los hechos, nos resta sin embargo prevenir y refutar algunas objeciones: muchas de ellas son tan frivolas por sí, que ni merecen una séria refutacion, ni aun el honor de que se las contexte: las demas tienen su principio en aquella excesiva ternura, que nos esforzamos á destruir, y son tanto mas esenciales, quanto nos parecen dignas de respeto. Vamos pues á darlas el valor que se merecen.

La sola idea del daño que parece unido á los juegos de exercicio, y á la especie de apren-

dizage que debe hacerse, basta para alarmar el cariño de una buena madre, y proscribir la práctica saludable de nuestra intentada escuela. Procuremos pues disipar tan infundado miedo, causa cierta de tantas consecuencias.

Es innegable, que los niños en todas clases de la sociedad, y en todos los paises del mundo se abandonan á su petulancia natural, sin guia ni precaucion, y que degenera facilmente en temeridad, quando llegan á una edad, en que aun no saben por ventura conocer, ni sentir el daño. Sin embargo son tan contadas las desgracias, que se suele decir como proverbio: *que hay una providencia particular para los niños.* Ahora pues, si los fracasos son, (gracias al Cielo) tan raros en el órden comun de las cosas; si la naturaleza misma pro-

tege así, su propio impulso, ¿qué será, quando se la ayuda con todo lo posible? ¿Quándo á la fuerza y actividad, que ella dá, se una la destreza y agilidad que pueden grangear el arte y el exercicio conveniente? se habla de riesgo: pero este solo le tiene un floxo afeminado, porque le aguarda en él la naturaleza para vengarse: así como en él, se complace en recompensar quanto han hecho por ella, protegiendo á su tiempo al arte que la sirvió tan utilmente.

Citaremos un exemplo, que *Salzmann* nos proporciona.

Trepó un niño de diez años á la copa de un elevado pino situado en medio de unas peñas. Llega á la altura que queria: pero una rama, demasiado tierna cede al peso, y cae por consiguiente el niño. ¿os estremeceis, tiernas madres? Maldecis sin du-

da la imprudencia de su edad, y protestais no exponer vuestros hijos á semejantes fracasos. Sosegaos pues, que aunque el niño cayó, esta ya tan familiarizado con iguales riesgos, y tan prevenido para todo, que no le abandonará allí su presencia de ánimo. Con efecto al caer se agarra de otra rama gruesa del árbol, y se rie del peligro mismo, en que estuvo. Preguntemos pues ahora, ¿hubiera salido tambien de este accidente otro jóven, que no estuviese exercitado? No ciertamente; nos responderán: pero tampoco se hubiera expuesto. Convengo en ello: mas el riesgo, podria sorprehenderle, y haria en él mayor estrago por hallarle educado con mas delicadeza.

Algunos padres hallarán acaso otra objecion en la naturaleza misma de estos exercicios, te-

miendo que les acarren el gusto á la disipacion, distrayéndoles enteramente de sus ocupaciones sedentarias. Ello es incontextable, que si se dedica una gran parte del tiempo á los exercicios corporales á un jóven, se le haria mas robusto; pero se prestaria con dificultad á un trabajo sedentario, que es por lo comun á el que somos destinados. Esta objecion solo tiene un fundamento aparente, pues nosotros no aspiramos á exercitar el cuerpo, para paralizar el entendimiento: ni cabe semejante idea en una cabeza bien organizada. Pero hagamos una justa distribucion del tiempo, y será muy suficiente para trabajar de una vez el cuerpo, y el entendimiento. La accion momentanea de las facultades morales acostumbrará insensiblemente á la juventud á prolongar sus ocupaciones: y la fuer-

za y sanidad del cuerpo le hará mas dulces, y menos infructuosas las horas que emplee en la ilustracion de su entendimiento.

Tengamos el alma y el cuerpo de nuestros jóvenes en una igual actividad, y el alma será activa aun en sus mas sedentarías ocupaciones. En los momentos mismos de recreo, indispensables en todos los estados de la vida, sabrán conservar su salud, y moderar los resortes del entendimiento por medio de exercicios saludables.

Aun hay quien insista y diga, que el uso habitual de las facultades físicas, puede tener una influencia nociva en las facultades del alma: engendrando en las costumbres una dureza y groseria repugnantes á la finura de las sociedades.

Sin duda que sería así, si nuestros desvelos se estendiesen

solo á cultivar ó á desembolver las fuerzas físicas: y por la misma razon el cuerpo quedaria en un estado deplorable de debilidad, si nos contentáramos con cultivar el entendimiento. Pero ¿pretendemos por ventura, descuidar el cuerpo, por enrriquecer el entendimiento, á costa de la salud y las fuerzas? La reaccion infalible de las enfermedades del cuerpo, ¿no acabaría necesariamente por debilitar y degradar ese mismo entendimiento, cultivado con tanto esmero? ¿Quál sería pues el preceptor sensato, qué se ocuparía unicamente en perfeccionar á sus discípulos en las ventajas corporales?

Nosotros aspiramos á una perfeccion apreciable aun en su sola idea, reducida á la admirable armonia de alma y cuerpo, por medio de la qual, aplaudan reciprocamente su alianza. Para lo-

grar este triunfo, realicemos por lo menos en la parte que se pueda, los prodigios que la escuela obró entre los antiguos. Ella fué la que tanto contribuyó á perfeccionar la vigorosa hermosura de sus exteriores, á estimular su valor, y en fin á formar sus heroes. La costumbre de los exercicios corporales imprimia en ellos un temperamento fuerte, inflamaba el genio de los poetas, y así se hallan en sus obras la energia y verdad de sentimientos, que admiramos cada dia.

ARTICULO VIII.

Ventajas de la Escuela.

Opongamos aun á las objeciones, cuya debilidad queda demonstrada, las ventajas efectivas

que resultan de la escuela. Ya hemos probado la feliz influencia que tiene el exercicio en el fisico del hombre : estudiemos ahora el efecto moral, y las pruebas de su utilidad se aumentarán de modo, que solo nos quede la perplexidad en la eleccion.

Nadie puede dudar que la salud del cuerpo es uno de los primeros beneficios de la escuela; y que la tranquilidad continua del alma es el fruto de la salud del cuerpo. Sin embargo, vamos á convencer al lector.

Ni las riquezas, ni los honores, ni la sabiduría, pueden recompensar la pérdida de la salud, porque es irreparable. En vano recorreremos los dos reynos extensos de la naturaleza en las quatro partes del mundo : que en ninguna recobraremos la posesion completa de aquel tesoro, si abandonamos la mano bien-

hechora que nos tiende la naturaleza desde nuestra infancia, por precipitarnos fátuamente en los brazos del luxo y la molicie. Consúltese á los médicos de mas concepto; todos nos responderán, que el principio de la salud depende en gozar de un ayre puro y fresco, un régimen sano, y sobre todo en el exercicio corporal. Conque podremos decir, que cerramos á nuestros desgraciados niños estos preciosos maniantales quando les sujetamos á un método mil veces mas funesto, y les impedimos, por decirlo así, hasta el uso de sus facultades fisicas.

El exercicio, dice *Fuller*, es para la medicina, lo que los vendajes para la cirugía: un medianero, sin el qual vendrian á ser inútiles innumerables remedios. El es un medio poderoso que ayuda al efecto de los otros, y que suple por ellos en muchas ocasio-

nes. A él se deben atribuir las prodigiosas curas que hicieron los antiguos en mil enfermedades, y los mismos maestros del Gimnasio fueron largo tiempo los únicos médicos de los Griegos. Platon cita dos, entre otros, *Ikkus et Herodicus*, como inventores de la medicina gimnástica.

La serenidad del alma es la consecuencia inmediata de la salud del cuerpo. Ved á un infeliz que de ordinario esté enfermo; para él será la naturaleza un desierto inmenso, y el mundo un valle de lágrimas. El amor á sus semejantes huye insensiblemente de su corazon: y negada el alma á toda ternura, y poseída de una negra melancolía, se abisma en un occeano de ideas tenebrosas. ¿Qué dirémos pues de aquellos niños, tristes en una edad en que su inocencia debe presentarles la imágen de la verdadera felicidad

en quantos objetos les rodean? de su salud, de la paz del alma dependen principalmente los progresos en la virtud, en los conocimientos, en los sentimientos honestos::: Sí, aun quando las ventajas de la escuela se limitasen á la salud y á la alegría, seria un motivo suficiente para adoptar su práctica. Pero es indudable, que endureciendo el cuerpo, los exercicios de la escuela nos ponen en estado de gobernar nuestros sentidos, é imprimen en nuestros sentimientos el carácter mas enérgico.

Desde el dia en que nace, lucha el hombre con todo lo que le rodea. Los elementos, los seres vivientes, el acaso mismo, todo conspíra contra él, y no está en su mano el evadirse: este es un combate que dura hasta su muerte, y solo puede oponer una resistencia mas ó ménos vigorosa. Pa-

ra esta es necesaria una fuerza de cuerpo, y una firmeza de alma incontrastables; pues no es solo nuestro bien estar, sino nuestra exîstencia toda, la que pende de estas qualidades: ¡quál vendrá á ser su importancia! ¿Cómo supondremos, sin incurrir en una blasfemia ó sinrazon manifiestas, que el autor de la naturaleza haya querido colocar al hombre enmedio de tantos riesgos, sin ofrecerle al mismo tiempo los medios de mantenerse en una situacion tan delicada? Los hay sin duda, pero la molicie y sensualidad los desechan; y por esta razon se halla el hombre sin fuerza en el menor peligro, y sin energia ni valor en el mas pequeño reves de la fortuna, demasiado débil y pusilánime para buscar junto á sí los medios de combatir la adversidad, recurre á un corazon ageno de sentimientos, de honradez

y de sublimes ideas; encuentra solo una espantosa desesperacion, y corona sus flaquezas con la mayor de todas, cediendo vergonzosamente á un peso que asombra y desmaya su timidez.

Cuidado, padres, que vuestra primera obligacion es observar con tiempo las pasiones recientes de vuestros hijos, y dirigirlas á un fin siempre laudable. Quanto os esmereis en formar su cuerpo sano y vigoroso, tanto mas impetuosas irán sus pasiones hácia el objeto; pero es necesario que este objeto sea digno. Las baxas pasiones no tienen lugar jamas en las almas grandes; y estas se engrandecen á proporcion del grado de energía que imprime en su imaginacion una vida continuamente activa. Acostumbrado un jóven á arrostrar la lluvia, el ayre, el calor del estío, y los rigores del invierno, á

desafiar las tempestades y todos los elementos conjurados, sabrá mostrar un sereno rostro á la desgracia, y su alma será incontrastable en medio del choque de las pasiones, de los acaecimientos imprevistos, y de los mas amargos infortunios. Podrá asombrarse; pero no abatirse, al paso que el débil y cobarde fruto de nuestros cuidados perniciosos, quedará débilmente envuelto en su desgracia, sin atreverse, ni poder aspirar á repararla, como demasiado flaco de alma y cuerpo para intentar cosa alguna grande, ni útil. Aquel, á quien una vida activa y laboriosa, un método simple y frugal acostumbraron á preveerlo, y á sufrirlo todo, hallará en un caso de necesidad el valor y expedicion de una alma grande. ¿Se trata de descender de una alta gerarquía? Su alma fuerte sabrá, que el hombre

es el que eleva hasta sí su condicion, y que la condicion no es capaz jamas de elevar al hombre. ¿Se trata de pasar de la mayor opulencia al extremo de la medianía? educado en aquella, de un modo incapaz de temer este infortunio, le arrostra con firmeza, al paso que su sola idea mata al despreciable *egoista* que habeis formado vosotros. ¿Ha perdido quanto poseia sin esperanza de recobrarlo? Un cuerpo sano y robusto, y unos brazos nerviosos, le aseguran su subsistencia en quantas partes pueda exercitarlos: y en todas hallará esta proporcion, porque á la ventaja de sus fuerzas fisicas junta la inteligencia, la viveza de imaginacion, y la energia de sentimientos.

Arranquemos pues la juventud de la vida inactiva y muelle en que su alma duerme para no despertar jamas quizá; en que se

debilita su cuerpo, se degrada, y pierde insensiblemente, quanto caracteriza su superioridad sobre el resto de los seres.

A vosotras, madres indulgentes, á vosotras nos dirigimos, concluyendo este discurso. Vuestra ternura reclamamos, á ella apelamos para que auxîlie nuestra voz y nuestro esfuerzo. Vosotras decis que amais á vuestros hijos, y sin embargo agotais diariamente todos los medios para hacerles eternamente desgraciados. Vosotras les amais, y quereis que no haya una privacion que no sea para ellos un suplicio un dia: una enfermedad de que no puedan morir: un contratiempo que no les pueda conducir á un extremo de despecho. Reglad mejor los intereses de vuestro amor, y no os opongais al ménos á nuestro sistema. Reflexîonad que pende en eso la felici-

dad de vuestros hijos, la vuestra, y el interes de la sociedad, que espera, y puede exîgir que fieles al depósito que os ha confiado, se le volvais digno de ella.

¿Qué será lo que os propongamos? exercitar por grados la juventud en ciertos juegos, que al paso que la entretengan, desarrollen sus fuerzas, su actividad natural y su destreza. ¿A qué os parece que aspiramos? A que sean vuestros hijos lo que pueden y deben ser: lo que son todos los demas quando el luxo y la blandura no se apoderan de ellos para destruir la obra, y burlar la esperanza de la naturaleza.

En lugar pues de desanimarles, inspirándoles un vano terror, venid, venid á presenciar con nosotros sus juegos, á animarles con vuestra presencia, á excitar su ardor, y á compensar su destreza.

SESION SEGUNDA.

Los juegos y combates Gímnicos.

No somos aquellos Griegos, cuyo limitado territorio exîgia que estuviesen perpetuamente en vela contra los ataques de sus vecinos, ó la invasion de los pueblos apartados; ni tampoco tenemos una gran conexîon con aquellos Romanos, ocupados solamente en extender su dominio del uno al otro extremo del mundo conocido. No necesitamos de la *Kriptie* de Sparta, ni de los *Gladiadores* de Roma. Nuestros jóvenes no son ménos que los *Athletas*; y tampoco pretendemos que se derriben los dientes, se quiebren los riñones, ó se deguellen

heroycamente en la arena, con general satisfaccion de los espectadores.

El fin de nuestros consejos y el de los exercicios que proponemos, es conservar, no destruir la salud: fortalecer el cuerpo sin endurecer el corazon: en una palabra, dar á nuestros jóvenes la fuerza que debe distinguir al hombre social, y no la feroz rudeza que caracteriza al salvage.

Division.

La educacion de los Griegos consistia en dos cosas principales, la música y la gimnástica, que Platon distingue en gimnástica de bayle, y gimnástica de combates.

La palestra ó los exercicios *gimnásticos*, hablando mas propiamente, no comprehendia mas que cinco; el salto, la carrera, el disco, la flecha y la lucha, á

los quales agregaron despues otros muchos exercicios.

El sistema completo de la gimnástica fué clasificado luego por *Gallien*, con relacion á los diversos objetos que ella se proponia, y distinguió.

1. La gimnástica *militar* en que eran los principales exercicios el salto, el disco, la lucha y la carrera á pie y en carro. Fué establecida entre los Griegos por los Lacedemonios y Cretenses; y en tiempo de Epaminondas el solo exercicio de la lucha contribuyó, no poco, á que los Tebanos ganasen la memorable batalla de Loctres. Para perfeccionar estos exercicios militares, y mantener entre aquellos que les cultivaban una noble emulacion en todas las ceremonias solemnes; se celebraban aquellos juegos públicos, tan conocidos baxo el nombre de combates gímnicos, en que eran

los vencedores colmados de honores y lisongeros galardones.

2. La gimnástica *athletica*, de la qual se declaró Platon defensor celoso. En toda república muy culta, segun su sentir, se deberian proponer grandes premios para aquellos exercicios que servian á perfeccionar el arte militar, haciendo los cuerpos mas ágiles y aventajados en la carrera; dándoles la fuerza y ligereza necesaria para huir ó esperar al enemigo, ó para excederle quando llegasen á las manos, y combatiesen cuerpo á cuerpo.

3. La gimnástica *medical* que enseñaba el método de conservar ó recuperar la salud por medio del exercicio.

Estos fuéron, entre los antiguos, los objetos principales de la gimnástica; y sola esta division nos hace ver quan importante la consideraban.

No siendo precisamente el suyo nuestro objeto, debemos adoptar una clasificacion mas extensa, y sobre todo observar los pasos de la naturaleza. Por esta razon hemos colocado baxo el órden siguiente todos los exercicios gímnicos, capaces de desenvolver por grados la *fuerza* del cuerpo, unir despues la *destreza*, y dar en fin á la costumbre exterior una gracia que nada tenga de afectacion, ni afeminado; pero nada tampoco de tosco, ni de austéro. Sobre todo, nadie pierda de vista al leernos, que no es el hombre salvage el que queremos introducir en la sociedad, sino hacer al hombre de la sociedad mas digno de sí y de sus semejantes.

ORDEN PRIMERO.

La fuerza. { El salto. / La carrera. / La lucha.

PRIMERA CLASE.

El arte de saltar.

Comprehende:

1. El salto propiamente dicho.
2. El salto sin tomar carrera ó elevacion.
3. El salto tomando carrera.
4. El salto de la barrera con el auxîlio de un palo.
5. El salto á una profundidad, con palo ó sin él.
6. El salto á lo largo con palo ó sin él.
7. El salto continuado.
8. El salto sobre un pie.
9. El juego de salta caballo.

SEGUNDA CLASE.

La carrera.

Que comprehende:
1. La carrera acelerada.
2. La carrera larga.
3. Los patines.
4. Las quatro esquinas y gallina ciega.

TERCERA CLASE.

La lucha.

Que comprehende:
1. El combate ligero.
2. El medio combate.
3. y 4. El combate dicho con propiedad, y el combate repetido.
5. El combate complicado.
6. Luchar por una manzana ó un palo.

ORDEN SEGUNDO.

La fuerza y destreza.
- El arte de nadar.
- El arte de arrojar.
- El arte de trepar.
- El equilibrio y balance

PRIMERA CLASE.

El arte de nadar.

Que comprehende:

1. El baño, y su utilidad.
2. El arte de nadar, y su uso entre los antiguos.
3. Diferentes modos de nadar.
4. El arte de sumergirse.
5. El combate sobre el agua.

SEGUNDA CLASE.

El arte de arrojar.

Que comprehende:

1. Arrojar con la mano.
2. La honda.
3. El venablo.
4. El arco.
5. El disco ó pelota.

Diferentes juegos relativos á este exercicio.

1. Pelota al ayre.
2. Pelota á la pared.
3 Trinquete ó raqueta.
4. Pelota á pala.
5. Texo ó chito.
6. El pequeño texo.
7. Las bolas ó bochas.
8. Los bolos.
9. El villar.
10. El volante.
11. Las cometas.
12. El trompo y el peon.
13. La caza.

TERCERA CLASE.

El arte de trepar.

Que contiene:

1 Agarrarse con brazos y manos.

2. Sostenerse con muslos y piernas.

3. Trepar simplemente.

4. Trepar á un mastil.

5. Trepar á lo alto de una escala.

6. Trepar á una maroma sola.

7. Trepar por escala de cuerda.

QUARTA CLASE.

El equilibrio ó columpio.

Que comprehende:

1. El modo de mantenerse en equilibrio sobre una pierna sola.

2. Andar sobre un madero redondo.

3. El contrapeso.
4. El balanceo ó columpio.
5. La boltereta.
6. Los zancos ú horcadillas.
7. Los patines.
8. El equilibrio y balanceo de cuerpos extraños.
9. Saltar en la cuerda y el arco.
10. El zapato, la boltereta y la rueda.
11. El haro.

ORDEN TERCERO.

La gracia. { La equitacion. / La danza, marcha, exercicios militares. / La esgrima.

PRIMERA CLASE.

La equitacion.

Que comprehende:
La posicion de la cabeza.

De los brazos.
De las manos.
Del espinazo, la espalda y riñones.
De las piernas.
De los pies.
De la firmeza á caballo.
De la regularidad y comodidad.
De la gracia.
De la carrera de sortija.

SEGUNDA CLASE.

Danza, marcha, exercicios militares.

Que trata:
De la danza en general de los antiguos.
Marcha; utilidad de la firmeza del cuerpo.
Exercicios militares.

TERCERA CLASE.

La esgrima.

Que trata:
De los elementos de la esgrima
De la medida.
Del desafio.
De la oposicion.
De la supinacion y pronacion.
De los botes ó estocadas.
De los quites.
Del asalto ó acometida.

Ahora vamos á tratar cada artículo de estos con la extension conveniente, dando:

1. Una difinicion del exercicio, que es el principal objeto.

2. En que consistia entre los antiguos, y que ha venido á ser entre nosotros.

3. El modo de lograrlo.

4. Los inconvenientes y riesgos que deben evitarse.

ORDEN PRIMERO.

La fuerza.

PRIMERA CLASE.

El arte de saltar.

Puede considerarse este exercicio como uno de los mas esenciales y útiles de la gimnástica. Contribuye directamente á dar vigor y fuerza al cuerpo, y elasticidad á los músculos: exercita el golpe de vista, da agilidad y destreza, y sirve para preservarnos en adelante de mil caidas peligrosas. Si se trata de saltar una balla, un foso, ú otro qualquier obstáculo, nuestros hijos, en vez de extremecerse, les vencerán animosos, y en adelante superarán con la misma intrepidez todos los peligros á que han de vivir sujetos.

Los Griegos, ya fuese por hacer este exercicio mas dificil, ó por razon de su salud, cargaban el cuerpo ó manos de sus athletas de un peso considerable. Hacianles saltar de diversos modos, tanto por alto, como á lo largo y profundo: y el que resistia mas tiempo este exercicio, ó con mas carga, era declarado vencedor.

La regla general para el salto, es aligerarse quanto es posible al ir á darle, lo qual exîge mucha fuerza en las piernas y las corbas.

Para hacer este exercicio mas facil, se empezará desde luego por saltar sobre una pierna, que aunque parece sencillo, no dexa de ser dificil, y requiere algun esfuerzo. Escogeremos pues en nuestro distrito gimnástico un espacio llano como de cien pasos. El maestro colocará sus discípulos en una fila sobre que pie de-

berán saltar, y verá quan pronto empiezan su marcha. ¿Y quánto no interesa la recíproca emulacion, y esfuerzos que hacen para resistir mas tiempo aquel penoso exercicio, y los elogios que alcanza, el que ántes llega al término señaladò? Pero tambien pueden entregarse á él saltando sobre ámbos pies alternativamente.

1. *El salto hablando con propiedad.*

Los preparativos que deben emplearse son: disponer un terreno de veinte pies de extension, en que convendrá que haya sol y sombra, porque esta les sirva para descansar de la fatiga de su violento exercicio; y el sol para que se acostumbren á resistir sus ardores. Este terreno, en que deben saltar, ha de estar pendiente para facilitar el movimiento; pero el maestro cuidará tambien

fig. 1.
A
B
X
X
B
A
fig. 2.
fig. 3.
ZZ
fig. 5.
fig. 4.
D
A
XX
B
A
ZZ
C

de hacerles saltar hácia atras para que conozcan los efectos de la gravedad del cuerpo. Quando hayan de saltar, tomando una carrera de diez ó quince pies, convendrá que el terreno no esté resbaladizo, mayormente donde han de arrojarse, á cuyo fin cuidarán de echar arena para que hallen los pies mayor firmeza, y ménos daño al caer.

La bálla, por cima de la qual hayan de saltar, debe componerse de dos palos ó estacas, con sus pies correspondientes, de la altura de dos varas y media; pero dividido cada uno en seis partes de á dos pulgadas cada una, señaladas por otras tantas muescas en las estacas, á dos pies de la basa.

Estampa primera.

A. B. (fig. 1.) es una varita

del diámetro de una pulgada, que descansa en dos clavijas XX., clavadas por cima de las muescas para poder subir fácilmente la varita de dos en dos pulgadas, y reglar la altura del salto. Como la varita no hace mas que descansar en las clavijas XX., no puede perjudicar al que no salte por encima; y tendrá de nueve á diez pies de largo para poder apartar las dos estacas de siete á nueve pies de sus basas.

2. *El salto sin tomar ayre ó carrera.*

Este modo de saltar debe exercitarse mucho, porque él acostumbra en los principios á un golpe de vista seguro; lo qual es mas dificil tomando una carrera de quince á veinte pies. A este fin se colocará el discípulo á dos pasos de la varita. Sea este punto

la letra A. (fig. 2.) y el espacio entre él y la varita B. Salta con los pies juntos y sobre la punta desde A. á B., y este salto preliminar da elasticidad á los pies, y facilita el segundo movimiento para salvar la varita.

3. *El salto con carrera.*

Los discípulos se colocarán diez ó quince pasos detras de la varita (fig. 3.) Si el salto es muy alto, pueden darle á un tiempo tres ó quatro; y habiéndole dado todos, podrá subirse mas la varita. El que fuese poco diestro, saltará á la altura de la cadera. El que ya esté exercitado saltará hasta la del pecho; y aun ha habido quien salte á la de los hombros.

Reglas que han de observarse, y precauciones que se deben tomar.

1. Se dará principio por saltar *sin carrera*, y se cuidará que los discípulos levanten igualmente las rodillas y los pies; pero juntos, porque si abriesen las piernas, su posicion seria falsa.

2. El espacio que tomen para arrojarse, no debe ser muy largo, pues se cansarian inútilmente; y serán muy bastantes diez pasos. Los primeros han de ser lentos, y sobre las puntas de los pies; consecutivamente mas acelerados hasta el último, para lo qual se necesita un esfuerzo algo violento. Y dando los pasos muy grandes, no se puede arrojar con fuerza, y siendo precipitados, el salto tendrá mas extension, pero no alcanzará á la altura de la vara.

3. El parage de donde se arrogen debe estar mas apartado de la varita por razon de la elevacion del salto; pues sabemos que un rayo que se describe se hace mayor en razon de la mayor altura.

4. Qaando se salte en tierra se procurará inclinar el cuerpo hácia delante, y no saltar sobre los talones, sino sobre la punta, en cuya forma se siente ménos la violencia del golpe. Esta regla debe observarse exâctamente, y aplicarse á las diferentes maneras de saltar.

4. *Saltar la balla con el auxîlio de un palo.*

Este exercicio exîge mas ánimo, mas golpe de vista, y mas equilibrio que los anteriores. Sirve para fortalecer los músculos del pecho, y dar vigor á los bra-

zos, á los hombros y á las manos.

Los antiguos no conocian este exercicio, á no ser que nos refiramos al pasage de Ovidio (Met. lib. 8. v. 866.) en el que dice que Nestor, por medio de su lanza, saltó una encina para huir del javalí de Calidonia.

Este modo de saltar se usa en el mismo terreno, y con la misma máquina que el anterior; pero valiéndose de un palo de siete á diez pies de largo, y bastante gordo para resistir el peso del cuerpo al saltar la vara.

Este palo se debe agarrar con ámbas manos, de modo que la izquierda se ponga debaxo, y la derecha encima (véase la fig. 4.), lo qual sirve para extender los brazos. El izquierdo sirve para apoyar el cuerpo, y el otro para elevarle á la altura del palo. Segun la medida dicha, el discípulo tomará una carrera de diez á

quince pasos: fixará el palo (que deberá ser puntiagudo por un extremo) derecho, delante de él á uno ó dos pies de la varita, y dando con los pies y con las manos un empuje al cuerpo, se arrojará por encima de XX. de modo, que sus pies describan un arco, que de XX. pasará y vendrá á terminar en ZZ.

Sea AB. la varita, y CD. el palo. Junto á AA. las manos formarán el exe, al rededor del qual debe moverse el cuerpo. Tomará la aptitud señalada por las líneas AB. hasta llegar á AC. Los pies baxarán cerca de C., y llegarán á tierra por el otro lado de la vara; de cuyo modo quedará el discípulo con la cara vuelta hácia el parage de donde se arrojó.

Quando el palo ó el que salta, al llegar á la posicion AC., le lleva al otro lado de la vara, ó

le da con la mano derecha un golpe para impedir que caiga sobre ella, ó le dexa en la posicion perpendicular, y le agarra en el momento de saltar á tierra, pasando el brazo por cima de la vara, para lo qual es menester mucha destreza.

El discípulo que no esté muy exercitado, no saltará de esta forma á mas altura que la suya; pero el que esté mas diestro, excederá dos pies de su estatura, suponiendo que esta sea de cinco pies, y dos pulgadas. Aunque hay tambien quien salte hasta ocho pies, y quatro pulgadas.

Reglas que deben observarse.

1. Como no es necesario saltar la altura señalada, se empezará por un salto muy bajo: pues basta que el discipulo aprenda á elevarse á la altura del palo, y

que su cuerpo describa una linea curba: procurando el maestro que el palo se ponga derecho delante de los pies de su discipulo.

2. No guardarán de modo alguno la misma posicion que tienen al tomar carrera. Es necesario volverse al saltar, de modo, que tengan la cara hácia el lado de donde vienen: este movimiento parecerá muy natural si se exâmina en la figura 5. el movimiento del cuerpo desde XX. á ZZ.: y aun contribuye á no sentir tanto el golpe de caer con los pies al suelo.

3. Lo largo del palo, desde su basa hasta la mano izquierda, debe ser proporcionado á la altura que ha de saltar; porque si es muy corto no alcanzará á la altura señalada: y si es muy largo, es necesario emplear mas fuerza que la que requiere el salto.

4. La carrera será de diez á doce pasos, y el palo se fixará á uno ó dos pies de la vara, segun la altura á que se halle. Al arrojarse doblará las rodillas y los riñones; pero quando llegue á la altura del palo, debe extender el cuerpo, saltando á tierra sobre las puntas de los pies.

5. El palo debe ser de una madera dura y ligera, rematando en punta por uno de los extremos, á fin de poderle clavar mas fácilmente en tierra.

5. *El salto á una profundidad, con el auxîlio del palo, ó sin él.*

La utilidad particular de este exercicio, es demasiado conocida de todos para pararme á demostrarlo, siendo muy esencial en todas las circunstancias de la vida. Un incendio nos obliga á saltar de una ventana: unos caba-

llos desvocados, á arrojarnos de un coche con riesgo de maltratarnos; por lo qual podemos decir con razon que contribuye este exercicio á dar ánimo é intrepidez.

Para saltar de este modo, se debe elegir un terreno, ó cubierto de arena ó humedo. Un barranco arenoso, cortado en su diámetro, es el mas oportuno para esta especie de saltos, sirviendo la parte que se quite para saltar por encima; de cuyo modo podrá aumentarse ó disminuirse el salto, y llevarle facilmente á la altura de nueve pies ó mas, manteniendo el cuerpo en un perfecto equilibrio.

Al saltar se debe doblar un poco el cuerpo para que no reciba algun daño al caer el espinazo, razon porque no se debe caer tampoco de talon, sino de punta.

Con el auxîlio del palo se salta con mas facilidad ; pero nunca despues de comer , porque es de gran perjuicio á la salud , así como el no cuidar de tener la lengua de modo que no pueda morderse.

6. *Salto á lo largo con palo ó sin él.*

Este es un exercicio que influye altamente para aumentar el ánimo de los jóvenes , y hacer sus cuerpos mas ligeros , porque exîge un continuo esfuerzo de piernas y de muslos.

Despues de haber escogido un distrito muy bien cubierto de arena , el preceptor señalará la extension del salto , cuidando que nunca exceda de cinco pies. Los discípulos se colocarán en fila uno tras de otro á poca distancia al principio , pero luego á la de

quince pasos del parage donde deben empezar el salto, unos despues de otros; y entónces el preceptor alejará á su voluntad uno ó dos pies el punto donde ha de terminar el salto. Y esto mismo debe entenderse quando se sirvan del palo.

Para interesarles mas en este modo de saltar, se les hará salvar un arroyo, cuyas orillas sean ya llanas, ya pendientes. Pues como ninguno de ellos querria caer en el agua, hacen el último esfuerzo por pasarle, y esto les da mas animo y seguridad: habiendo no pocos que hayan saltado con este estímulo hasta diez y seis pies de largo.

Quando para este fin se usa el palo, debe ser algo mas largo de lo ordinario, á proporcion de la distancia del salto, ó lo pendiente de las márgenes del arroyo; pero lo comun son doce pies.

Cógese el palo, como se ha dicho antes, se pone en medio del arroyo, y se arroja el saltarin á la otra orilla. La sola presion de las manos, le pone en estado de elevar el cuerpo hasta la altura del palo, y quando salta á tierra puede alargarse algunos pasos mas, apoyandose fuertemente en el palo. Como en este exercicio el cuerpo se apoya sobre un solo punto, es necesario mantenerle en un perfecto equilibrio, y tener un golpe de vista exâcto.

Puede tambien executarse este salto sin tomar carrera, á cuyo fin se deben juntar los pies, doblar el cuerpo, y arrojarse inclinándole hácia delante.

Precauciones que deben tomarse.

1. El terreno en que debe executarse este salto, debe estar firme por la parte en que princi-

pian , y blando por la que concluyen.

2. Repetimos aquí lo que se ha dicho acerca del daño que causa el saltar sobre los talones: pero como á pesar de esta precaucion , el sacudimiento puede ser aun muy violento , no se debe parar , sino seguir dando otros pequeños saltos : aunque esto solo puede verificarse donde el terreno lo permita. Saltando , por exemplo , desde una orilla llana de un arroyo, á la otra pendiente , es indispensable caer sobre los talones ; pero no puede recibirse tanto daño con el apoyo del palo.

3. Así en este como en los demas exercicios, se requiere saltar con los dos pies á un tiempo , pues el hacerlo con uno solo, es demasiadamente arriesgado.

4. El salto á lo largo con palo no requiere precisamente volver la cabeza como el de la balla.

7. *El salto continuado.*

Consiste en juntar los pies, inclinar un poco el cuerpo hácia delante, balanceando los brazos, y dar un salto quan largo sea posible: acabado este, otro; y así sucesivamente. Si hay distancia determinada, el que llega al fin, con ménos saltos, es el vencedor; y si no le hay, el que resiste mas tiempo saltando, es el que gana el premio: pero es necesario acabar cada salto. Sin embargo es tan violento este exercicio, que bastan veinte saltos para cansar á qualquiera.

8. *El salto sobre un mismo y solo pie.*

Este agradable juego es muy usado en Francia. Consiste en que el jugador, saltando sobre

fig. 1.

un pie, lleva delante de sí una piedra llana á unos quadros de cierta figura, señalados en el suelo. Esta piedra es por lo comun un pedazo de texa redonda ú ovalada, de un dedo de gorda, y de la extension de la mano, y pueden jugar á un tiempo dos, tres ó mas personas. A este efecto señalan en el pavimento de una sala, con un pedacito de yeso ó greda, ó bien con un palo, en un terreno arenoso la figura, que es de doce á catorce pies de longitud; y aunque es absolutamente arbitraria, porque se pueda formar una idea de ella, la hemos representado en la estampa segunda, fig. 1.

Los jugadores AB. se colocan delante de la línea C D. que es donde comienza el juego. A. principia tirando la piedra en el quadro 1., entra saltando sobre un pie, y la despide mas allá de CD.

y vuelve luego á su sitio: la tira despues al quadro 2., entra y la saca fuera; la tira al 3., salta del mismo modo sobre un pie, y arroja la piedra fuera de los quadros que ha recorrido. Los quadros 4. y 8. estan destinados á descansar, esto es, á tenerse en ambos pies. Pero si quiere, puede arrojar la piedra por encima de todos los otros quadros, esto es, de 10 á 9, 8, 7, 6, &c. ó bien poniendo la piedra sobre el mismo pie con que salta, la arroja dando un pequeño salto desde el 8 ó 4, en que se encuentra por encima de 3, 2, &c.

Ved aquí las reglas que han de guardarse en este juego.

1. La piedra será tirada de la raya CD., al quadro determinado: si cae en otro, ó queda tocando la raya, el jugador no puede continuar, y entra otro en su lugar.

2. Si el jugador al saltar ó arrojar la piedra pisa una de las rayas, cede igualmente á otro su vez.

3. Lo mismo sucede si al arrojar la piedra queda en alguna raya.

4. Si la piedra sale por algun lado de la figura, pierde igualmente el jugador; porque es preciso que pase entre las líneas C D.

5. Si pierde el equilibro, y salta fuera de la figura, miéntras la piedra queda dentro de ella, ó si toca el suelo con el pie que tiene levantado, pierde su turno en el juego.

6. El primero que tira la piedra en el último quadro, y la saca desde él al parage de donde empezó, aquel es el que gana el juego.

Este exercicio es muy favorable al movimiento del cuerpo:

exercita los músculos de las piernas y las corvas, y exîge un grande equilibrio, y un golpe de vista muy fino para echar la piedra á un quadro determinado.

Lo que unicamente me disgusta de este juego, es el saltar sobre un solo pie, que es ordinariamente el derecho: pues es claro, que continuando por mucho tiempo este método, influirá con gran perjuicio en un cuerpo, que aun no ha crecido lo que debe, y principalmente en las fuerzas de los muslos. Por cuya razon seria muy conveniente establecer por regla de este juego entrar en la figura saltando sobre la pierna derecha, y salir sobre las izquierda.

9. *Salta Caballo.*

Este juego, aunque generalmente conocido y muy usado,

exîge alguna explicacion. Contribuye esencialmente á hacer el cuerpo flexîble, y requiere bastante ánimo quando los saltos son á mas de cinco pies de altura.

Los discípulos deben ser de una talla con corta diferencia, y el preceptor los colocará en fila uno tras de otro. Para describir mejor este juego, les nombraremos A, B, C, D, E, F, G, H, cada uno pondrá las manos sobre las rodillas, tomando una postura encorvada, juntará los codos, é inclinará la cabeza sobre el pecho. Si los discípulos están ya exercitados, no es menester dexar mas que el espacio de un paso de uno á otro : pero en el caso opuesto, es necesario dexar dos por lo menos. El juego consiste unicamente en saltar cada uno á su vez, por encima del que le precede. A este fin A que es el que empieza apoyará

las manos en la espalda de B, y salta así por encima de él, de modo que en medio del salto aparesca en la postura de un hombre á caballo, pero de suerte apartadas las piernas y muslos que no toquen á B, despues de saltar así por encima de B. se repite lo mismo entre B y C., y el primero pasa por encima de C. Mientras C. salta por encima de D. B se levanta y repite la misma operacion que A. Le sigue C. y así los demas: y cada uno despues de haber saltado por encima de los otros vuelve à la postura encorvada al frente de su fila: de cuyo modo A. se hallará siempre despues de B. Quanto mas rapidamente se executa, mas agradable es el juego, y se lleva al mayor grado de perfeccion saltando los unos por encima de los otros estando estos en pie.

Lo único que hay que preca-

ber es que el preceptor no consienta que los niños se exerciten con los grandes: pues para ellos podria ser este demasiado esfuerzo.

SEGUNDA CLASE.

La carrera.

Este exercicio es el mas sensillo sin duda que la naturaleza ha dado al hombre, es tambien el mas provechoso para la conservacion de sus dias, y procurar su sustento. Nosotros admiramos la velocidad de algunos pueblos salvages, como si no pudieramos igualarles, exercitándonos como ellos,

El objeto esencial de este exercicio es fortalecer los miembros, y el pulmon principalmente. Los Griegos apreciaban mucho la carrera. Platon no solo la recomendó á los hombres hechos, y á

los jóvenes, si no á las muchachas y los niños. Seneca en su quinta carta, aunque manifestando energicamente su aversion á los exercicios athléticos, aconseja á Lucilius, que se aplique á la carrera como un exercicio útil. Las olimpiadas solo fueron señaladas por los nombres de los vencedores en la carrera. El distrito. destinado á este exercicio se llamó entre los antiguos, *stadium*, por tener la longitud de un estadio (94 toesas y media) cubierto todo de arena. Así como en los demas exercicios Gymnicos, tambien para la carrera entraban desnudos: los que solo corrian de un extremo al otro el stadio, se llamaban simplemente *corredores de stadio*: pero á los que le corrian dos veces sin descansar, les daban el nombre de *corredores de stadio doble*. La longitud de la carrera no ofrecia obstáculo, por-

que dependia todo de la celeridad de cada uno. Algunos se les hacia repetir la distancia muchas veces para conocer sus fuerzas, á cuyo fin se construyó entre los Griegos el Lecio de doce stadios que son 6804 pies, ó segun otros autores 24 stadios, que componen 13608 pies, si bien esta longitud parece ya excesiva.

Para exercitarnos pues en la carrera tracemos ántes el stadio eligiendo dos árboles, á determinada distancia: y pues el stadio de los antiguos tenia 94 toesas y media, ó 567 pies, demos esta misma extension al nuestro, considerando la carrera sobre dos puntos de vista que son *celeridad y longitud.*

1. *La carrera acelerada.*

Para correr con mas *velocidad* si han de hacerlo muchos á

un tiempo, deberá el preceptor colocarles en una fila cerca del primer árbol, pero de modo que los mas endebles esten algunos pasos delante de los otros, poniendose él al otro extremo del stadio. Apenas dá la señal, se avalanzan todos deseosos de ganar el premio (Lam. 3.)

Hasta ahora no corrian mas que una vez el Lecio, y por consiguiente no eran mas que *corredores de stadio ó sitadiodromes.* Se les acostumbra pues insensiblemente á correr dos veces: es decir, que quando llegan al árbol que sirve de término, se les obliga á volver al otro de donde partieron: y en adelante se hallarán en disposicion de correr el stadio muchas veces.

Los jóvenes comunmente gustan de variar sus entretenimientos, y es necesario darles por el gusto, sin violentarles nunca.

Est. 3.

2. *La carrera larga.*

Este exercicio es uno de los mas violentos. Los mismos Griegos tenian por dificil correr su largo Lecio. Todo pende en que los jóvenes se acostumbren poco á poco á resistir carreras largas, que es lo que mas fortalece sus piernas y sus muslos. Para hacer este exercicio verdaderamente saludable, los paseos largos en invierno son los mas convenientes. La pureza del ayre, y la intensidad del frio, contribuyen, á estender los músculos, y á disponer el cuerpo al movimiento. No privemos pues á nuestros jóvenes del mas precioso don de la naturaleza. Ninguna estacion influye mas en nuestra salud que el invierno: pero nosotros enteramente sentados á un lado de la chiminea, si alguna enferme-

dad nos asalta en la primavera la atribuimos á la estacion.

Por medio de estos paseos, los niños de ocho años, podrán despues caminar algunas leguas: les acostumbráremos poco á poco á alargar el paso, y les veremos muy pronto andar á nuestro lado un quarto de legua seguido, sin cansarse. La carrera es un movimiento tan natural como el paseo, pero es necesario exercitarla.

Reglas de precaucion.

1 Este exercicio solo debe adoptarse en invierno ó en otoño, quando ya el calor es moderado.

2 Para correr es necesario ir desnudo de medio cuerpo arriba.

3 Pero, acabada la carrera, debe cuidar de vestirse, permaneciendo aun un rato en movimiento. Franck aconseja que

vuelva el corredor atras, para tener tiempo de enfriarse. Esto basta quando se corre una sola vez el stadio, pero no, quando es mas larga la carrera.

Tampoco es necesario para correr tener Liceo. El Preceptor escogerá una campiña cortada por algunos valles y colinas, haciendo que sus discipulos las atraviesen, luego que se asegure de que sus vidas no se arriesguen. Pues de este modo un muchacho exercita su cuerpo de mil modos: adquiere fuerzas, agilidad, y duracion en la salud: y su entendimiento aprende á conocer y sufrir mil contratiempos que no experimentaria, estando á un lado de la chimenea. Repito, que la estacion mas oportuna para estos exercicios es el invierno, durante el qual los otros se suspenden.

3. *Los Carretones Estampa* 4.

El invierno ofrece aun otro exercicio útil y agradable en la carrera en carretones, que son unos carros pequeños sin ruedas, y cubiertos de pieles para preservarse del frio. Con ellos transportan las mercancias en la Laponia, la Siberia, y el Boranday: esto es en Rusia, y en todas las cortes del norte un objeto de luxo, y ribalidad, y entre nosotros un simple motivo de diversion. Consiste meramente en hacer resvalar, guiado por uno mismo este ligero carro por la superficia de un rio, ó estanque elado: á pasar á los que van delante, á chocar con ellos en medio de la carrera. Resulta de estos ardides inocentes, un exercicio saludable, una diversion que hace olvidar aquel momento lo

Est. 4.

rígido de la estacion, y sentir un calor mas provechoso que el que se recibe en una chiminea. En el norte la juventud robusta conduce los carretones, y disputa la velocidad en carreras largas y peligrosas. Las demas scandinavias asisten para animar el zelo, y picar la rivalidad de los corredores.

4. *Las Barras, conocido en España con el nombre de Moros y Cristianos. Estampa* 5.

Consiste este juego en formar los muchachos dos exercitos, provocarse mutuamente, correr los unos tras los otros, entre los límites señalados de suerte que si alguno de él un partido es apresado por sus enemigos, queda prisionero hasta que le libra otro de los suyos, y le conducen á su campo á pesar de la perse-

cucion del partido contrario.

Este juego es en todos los paises, menos en el nuestro, exercicio de las jóvenes. ¿Por qué nuestras doncellas, no han de imitarlas, procurando desplegar en una carrera ligera sus gracias naturales, que aumentaria el exercicio mismo? ¿Habria en el mundo un spectáculo mas interesante que ver á una tropa de jóvenes bellezas disputando en la carrera el premio de las gracias, y de la agilidad? ¿No las sería mas ventajosa esta ocupacion que la lectura insípida, y muchas veces nociva de una mala novela, ó la eterna monotonia de los creidos *juegos de entendimiento* que tampoco fruto las producen?

Reglas del juego.

La tropa se dibide en dos partidos, señalando los limites de ca-

da campo, y dá principio el combate. Uno de los campeones sale á desafiar á la carrera á un enemigo. El retado se arroja al retador, procurando alcanzarle: pero en el momento de asirle, sale otro de los mas agiles compañeros á defenderle, corriendo tras de él casi vencedor. Si le alcanza, y le dá tres veces en la mano, le vuelve en triunfo á los límites de su campo victorioso donde queda prisionero, con una guardia particular, hasta que alguno de su faccion tiene la felicidad de librarle, abriéndose camino, y burlando con algun ardid á sus centinelas, hasta tocarle con la mano, que esto basta para darle por libre.

Quando uno de los dos partidos ha llegado á perder la mayor parte de sus campeones, está obligado á ceder y acaba el combate por falta de combatientes.

5. *Las quatro esquinas y Gallina ciega. Estampa* 6.

Las quatro esquinas (fig. 1.) *y gallina ciega* (fig. 2.) son juegos demasiadamente conocidos y familiares para dar una descripcion de ellos. Solo notaremos que á fin de precaber los accidentes que pueden resultar de la *gallina ciega comun*, han discurrido jugarla de varios modos mas ingeniosos y menos sujetos á resvalar, como sucede á pesar de las advertencias inumerables que se han dado á la *gallina ciega*.

Unas veces, sonando una llave con otra, se dirige la gallina ciega á buscar, y por el sonido mas ó ménos inmediato juzga la proximidad del compañero que va á agarrar: otras veces presenta el extremo de una caña que lleva á la rueda que

fig. 1.
fig. 2.

le cerca, y la persona á quien se dirige está obligado á tomar el extremo de la caña: la gallina ciega da tres voces diferentes, que debe repetir el otro; y la habilidad está en disimular de modo su voz en las tres entonaciones, que no pueda conocerle la *gallina ciega*.

Claro está que no porque resulte una efectiva importancia, insertamos esta clase de pasatiempo en una obra dedicada á un objeto de la mayor utilidad. Pero cada edad y cada sexô requiere sus peculiares exercicios: á mas de que no siempre permite el tiempo salir al campo, y es necesario hallar en casa un recreo, que haga olvidar algun momento la lluvia y la nieve.

TERCERA CLASE.

La Lucha.

La lucha consistia entre los Griegos la parte mas esencial de la Gymnástica, proponiéndose así en este como en otros exercicios tres objetos diferentes. Entregábanse á ella como athletas, como guerreros, ó por fortalecer su cuerpo, hacerle agil, y conservar la salud. El modo de luchar de los athletas era distinto del de los apacibles Ciudadanos, jóvenes y niños.

El *pugilato*, exercicio, usado ya en la guerra de Troya, fué agregado mucho despues á la lucha. Esta reunion constituyó dos maneras de lidiar, llegando al mas alto grado de perfeccion entre los athletas: pero no le podemos considerar como parte de la

Gymnástica medicinal ni hay un medio antiguo que recomiende el pugilato, como un medio de conservar la salud.

Los athletas que se dedicaban á este exercicio, procuraban hacer el cuerpo carnoso para resistir mejor los golpes de sus contrarios. El puño cerrado le llevaban antes desnudo: pero despues discurieron, que podrian ser los golpes mas fuertes llevando en la mano una bola de metal ó piedra: y he aquí el origen del combate á puño armado: últimamente pasaron á rodear la mano de correas guarnecidas de yerro ó plomo. Este genero de lucha consistia en batir al contrario con destreza hasta que cayese, ó se diese por vencido.

En el exercicio actual se abrazan dos hombres, estrechándose con brazos y manos, en cuya actividad trabajan por derribarse

mutuamente. No hay para que encargar lo que se debe hacer en semejante caso. La juventud no debe considerar la lucha como un arte; y solo ha de apoyarla en su astucia y sus fuerzas naturales.

Se ha de suponer que estos ataques se hacen de tres maneras.

1. O retirando al contrario: 2. levantándole del suelo: 3. ó derribándole. Y portanto se pueden formar tres combates diferentes.

1 *Combate ligero. Estampa 7.*

El *combate ligero* consiste en reritar al contrario, y en este no es lícito derribarle. Para esto los dos combatientes fig. 1. empezarán por extrecharse mutuamente echándose los brazos por los hombros. Si el terreno está

fig. 1.
A
B
fig. 2.
B
A
A
fig. 3.
B

llano, es su ventaja igual, pero no la guardan siempre. A aprieta con todas sus fuerzas á B. procurando hacerle perder su puesto &c. pero adquiere una ventaja efectiva sobre B, si logra agarrarle por detras, por cuyo medio le repele facilmente, y queda victorioso. Esta ventaja puede grangearla de dos modos ya saltando A con ligeza al rededor de B, para asirle por la espalda, ó haciéndole volver con alguna astucia, para conseguirlo. Quando en los lidiadores hay iguales fuerzas son dificiles estos medios, porque el primero exîge mucha agilidad, y el otro una gran fuerza de cuerpo: siendo mas seguro, el sorprender de repente al enemigo.

2. *El medio combate.*

Primer método. El objeto principal es agarrar al contrario, y levantarle en alto si es posible. Si los lidiadores se pracaven, es dificil, porque ponen todo su esfuerzo en no dexarse acercar uno á otro: y así para lograr alguna ventaja, empiezan comunmente por el *combate ligero*, hasta que hallan ocasion de agarrarse por la espalda; de otro modo apelarian á la destreza y las manos, se baxarian y zafarian sin poderse levantar en alto. Alguno tendrá por ventajoso el agarrar los brazos del contrario, porque así lo creerá imposibilitado; pero en realidad es como puede evadirse mas facilmente.

Segundo método (fig. 2.) muy parecido al anterior. A. se dexa

asir libremente por B. ; pero quando se ve mas oprimido por él, procura A desprenderse, lo qual conseguirá fácilmente, introduciendo sus brazos y manos entre el cuerpo y brazos de B., hasta que le obligue á aflojar la presa. Estos dos modos de luchar, que desempeñan perfectamente el fin de la gimnástica, son tanto mas apreciables, porque contribuyen á fortalecer los músculos del cuerpo, y con especialidad los de la espalda; y que pueden usarse aun en terreno que no esté cubierto de cesped.

3 y 4. *El combate llamado así con propiedad, y el combate continuado.*

Ambos consisten en derribar al contrario, pero principian como los antecedentes. Los cam-

peones procuran asirse para derribarse, estando ya á la ofensiva, hasta que logra uno de ellos la ventaja suficiente para hacer caer á el contrario; y entónces estos dos combates se distinguen así.

En el *combate llamado propiamente*, se trata de no dexar levantar al enemigo hasta que le vea imposibilitado (fig. 3.) de emprehender cosa alguna, ó que se confiese vencido. Si A es el vencedor, procura tener á B tendido boca arriba, á cuyo fin se arrodillará de modo que B quede entre sus dos piernas, sujetándole los brazos contra el suelo.

En este caso B no tiene mejor recurso que volverse boca abaxo, y levantarse apoyado sobre las manos y rodillas.

El *combate continuado* consiste solo en derribar dos ó tres

veces seguidas á el contrario sin necesidad de tenerle caido.

5. *El combate complicado.*

El mas dificil de todos los combates es el *complicado*, porque encierra los quatro anteriores. Los dos lidiadores se esfuerzan á estrecharse, á levantarse en bilo, á derribarse, á mirarse con atencion; pero se debe hacer de modo, que el uno no penetre la intencion del otro. Una atencion continua, mucha presencia de ánimo, mucha destreza, mucha fuerza y agilidad son las basas de este exercicio, absolutamente indispensables para admitir ó evitar los diversos ataques. El que primero se cansa es el vencido.

Reglas que deben observarse, y precauciones que deben tomarse.

El teatro de esta clase de exercicios debe ser un cesped húmedo, ó un arenal profundo.

Los luchadores deben quitarse antes de todo los vestidos superfluos, cuidando de quitar todos los cantos del campo de batalla.

Todo rencor debe estar léjos del combate. Y el maestro procurará no convidar á nadie á estos espectáculos, sino que todos tengan franca la entrada.

Los campeones se apartarán algunos pasos, y el primer ataque que se hará, dada la señal, será un simple juego de manos, en que procurará cada uno ganar alguna ventaja. Se observará que los lidiadores no choquen

con demasiada violencia, ni den con mucha viveza el ataque.

Se prohibe el agarrarse de la ropa y los cabellos, sí solamente del cuerpo, preservando la cabeza y cuello quanto sea dable. Las puñadas se oponen directamente á las reglas de la lucha.

En el *combate ligero* la victoria se decide por aquel que retirá á su enemigo hasta hacerle huir. El medio combate requiere no solo levantarle, sino ponerle en estado de no poder defenderse. *En el combate repetido* el vencedor dexará al vencido luego que le haya derribado, dándole algunos momentos de descanso para que vuelva á combatir de nuevo Si vuelve á derribarle, queda declarado vencedor; pero si es él caido, queda indecisa la victoria. El maestro, que debe conocer las fuer-

zas fisicas de los dos campeones, su ardor en el combate, y el grado de fuerzas que emplearon, decide si han de seguirle en aquel momento, ó han de diferirlo á otro.

En fin, el que derriba á su contrario sin caer él, ni tocar con manos ó rodillas en el suelo, es declarado vencedor.

6. *Luchar por una manzana ó palo.*

Estampa 8.

Para exercitar el puño, y darle fuerza, toman algunos una manzana ó palo en la mano, y otros aspiran á quitárselo. Este método es tan antiguo, que lo usó Milon de Crotona; divertiase en tomar una manzana en la mano, ofreciéndola al que se la sacase de ella. Todos saben

que fué víctima de sus fuerzas musculares. Para exercitar los músculos de los brazos, se puede escoger en vez de la manzana un palo liso y redondo, de tres á cinco pies de largo; y desde luego se echa de ver quien es el vencedor.

ORDEN SEGUNDO.

La fuerza y la destreza.

PRIMERA CLASE.

El arte de nadar.

Estampa 9.

Antes que hablemos del arte de nadar, presentáremos algunas observaciones necesarias sobre la utilidad y los efectos saludables del baño frio.

De los baños y su utilidad.

La experiencia de muchos siglos nos demuestra que son de pura necesidad, para conservar la salud El exemplo de los antiguos que establecieron baños públicos y particulares, la costumbre de bañarse, adoptada casi generalmente por los orientales, y que se fundó en la religion y la política, costumbre que en los pueblos no civilizados, degeneró en necesidad: en una palabra, quanto han dicho y dicen los médicos acerca de las ventajas de los baños frios, debian ser razones poderosas, que nos obligasen á admitir su práctica.

Uno de los motivos mas fuertes que recomiendan los baños, es la salud que no puede conservar sin un aseo grande. Oigamos

lo que sobre esto dice un célebre médico.

"Miéntras gozamos salud, nuestro cuerpo exhala una substancia vizcosa que se pega al cutis, la qual unida al polvo en las partes descubiertas del cuerpo, produce una caspa."

"No puede negarse, que las que van cubiertas tienen mas transpiracion que las que van al ayre. Los vestidos no impiden que penetre el polvo hasta el cutis: pero gastados por un movimiento y frotacion continua, depositan en el cuero una masa, que unida á la transpiracion, viene á formar una costra sobre el cuerpo.

"Es así que la cara, el cuello, las manos, y aun todo el cuerpo están cubiertos de una caspa dura que empide la transpiracion, embotando los poros; luego para evitar este daño es

necesario bañarse con frecuencia."

Está bien demostrado que una gran parte de las enfermedades provienen de la falta de limpieza, y de la transpiracion embotada, que es su inmediata consecuencia. De modo que se evitarian muchos males á la humanidad, introduciendo el uso de los baños en las familias, propagandole por medio de establecimientos públicos.

Los baños frios son uno de los medios esenciales de una buena educacion física, y aun les creemos indispensables en las escuelas públicas, y las instituciones particulares.

Sí se la permitiese á la juventud el bañarse y si esto fuese con buena direccion ¿no escusaria infinitos cuidados á la paternal vigilancia, y libertaria á la patria de la pérdida de un

gran número de sus queridos hijos?

Nos objetarán tal vez, que no en todas partes podrán bañarse por falta de agua, de vigilancia &c. pero todas sus objeciones servirán á demostrar que no está la voluntad bien decidida, y que no siendo la instruccion, se considera la educacion con una indiferencia reprehensible.

El beneficio, que experimentaria la juventud de los baños frios es inegable. Ellos aumentan la fuerza muscular, endurecen el cuerpo con el frio, le acostumbran á la influencia del ayre y facilitan la transpiracion. Templan el ardor de la sangre en los grandes calores, y la hacen circular mas libremente.

Las precauciones que deben guardarse en los baños son:

1 El agua de rio es preferi-

ble á las de los estanques, por ser mas agradable.

2 El baño se ha de tomar por la mañana antes de salir el sol: pero nunca inmediatamente despues de comer.

3 Se cuidará de no hacer bañar á los jóvenes, sin que se hayan refrescado ántes.

4 Se les hará saltar en el agua para que se mojen por igual, sin cuya precaucion se les arrebataria la sangre á la cabeza: y los que no sepan zambullirse tendran cuidado de mojarse la cabeza antes de meterse en el agua.

5 cinco ó seis minutos bastan para refrescar el cuerpo, y fortalecer los nervios.

6 Nadie se prive sobre todo del beneficio del baño por miedo de reumas, toses ó fluxiones. Estos accidentes son muy raros, porque los jóvenes que se acostumbran al agua fria, no ado-

lecen de semejantes males.

7 Luego que salgan del baño se secarán muy bien, y se vestirán inmediatamente, dando despues un paseo corto.

8 Entrarán en el baño con solo unos calzoncillos de tela, que lleguen á la mitad del muslo.

Esto es quanto tenemos que decir sobre la utilidad y los saludables efectos de los baños frios. Vamos á hablar ahora del arte de nadar, tan útil en todas las circunstancias de la vida, y que no solo sirve á precabernos de mil riesgos, si no á socorrer á nuestros semejantes.

Del arte de nadar y su uso entre los antiguos.

Todas las naciones considerando el arte de nadar como tal, mas que como una facultad natural al hombre, han cuidado

de enseñar á los hijos desde su infancia.

Los egipcios cuyo pais abundaba de canales, era por todas partes peligroso, para el que no se habia familiarizado con el agua: tenian el arte de nadar, como una parte esencial de la educacion pública.

Los Griegos establecieron lo mismo entre ellos: y los habitantes del archipielago, imitando á sus antecesores son los mas excelentes nadadores.

Todos saben quales fueron las máxîmas que á este fin observaron los Romanos. El arte de nadar era entre ellos una parte esencial de la educacion de los jóvenes: y para caracterizar á un hombre tosco y sin educacion, decia un proverbio antiguo: *Ni sabe leer ni nadar*. Exercitaban los soldados en este arte con tanto cuidado, como ahora

se pone en enseñarles las evoluciones: de modo que los mayores generales que tuvo la republica, como Cesar, Pompeyo, y Marco-Antonio fueron excelentes nadadores.

Todo nos induce á creer que los Gaulos nuestros antepasados, exercian esta profesion, con igual perfeccion. La posicion de su pais, su aficion á la pesca, la asquerosidad de sus vestidos, y mas que todo el exemplo de los pueblos inmediatos les estimulava, á familiarizarse con un elemento, del qual sacaban su subsistencia.

Los Franceses conquistadores de los Gaulos, se gloriaban de saber nadar: y el epiteto de buen nadador, es, con el que Sidonio Apolinar los distingue de los demas pueblos bárbaros, que entonces exîstian.

Pero la molicie de las insti-

tuciones nuevas alejó insensiblemente este exercicio saludable, y ventajoso: y despues de esta rebolucion de costumbres, los buenos nadadores fueron desterrados á los climas en que nuestro luxo, y nuestra delicadeza no habian entrado.

Esta destreza de unos pueblos que calificamos de bárbaros, nos grangea unas riquezas, que en el dia son para nosotros de la primera necesidad. Por ella disfrutamos de esponjas, de corales, de perlas y otras cosas, de que hace aprecio nuestro luxo.

Pero prescindiendo de estas ventajas, verdaderamente admira, que tantos peligros como nos cercan cada dia en las aguas, y de las quales podemos ser víctimas cada instante, no nos hayan hecho conocer la necesidad de este arte.

Tenemos de llenar este va-

cío deplorable de la educacion pública, y bosquejemos un pequeño número de reglas seguras é invariables, baxo las quales se pueda exercitar utilmente, y librarlos en la ocasion de un imprevisto riesgo.

Diferentes modos de nadar.

Los que no saben nadar deben entrar en el agua poco á poco, y con toda precaucion. Su frescura nos incomoda en efecto por el pronto aun en la estacion mas calorosa. Por lo mismo es necesario acostumbrarse insensiblemente, y superar por grados la especie de terror que recibimos al sentir la frialdad del agua.

La precaucion exîge, que tomemos en los principios una guia diestra, y experimentada que indique los medios mas seguros y aun mismo tiempo advierta

los riesgos que deben evitarse.

Tambien es conveniente reconocer con cuidado el sitio en que ha de darse y recibirse la leccion. Tomada esta precaucion se debe entrar con resolucion en el agua, y echarse poco á poco boca abaxo: manteniendo el cuello, y la cabeza levantada, el pecho hácia adelante, y la espalda encorvada á manera de semicirculo. Retirar las piernas, cuyo peso las tiene undidas en el agua, estenderlas sobre la superficie: adelantar los brazos, estenderlos, alejarlos y acercarlos succesivamente hácia el pecho sin precipitacion. En este estado, se avanza osadamente, auxîliado de pies y manos, pero sin miedo, sobre todo, pues es lo que mas retarda los progresos de los nadadores.

En caso de querer aprender á nadar sin maestro, se usa de

un manojo de mimbres ó vegigas de cerdo llenas de ayre ó calabázas que son los mejores instrumentos á falta de un mentor.

Para nadar de espaldas, es necesario echarse dulcemente, luego que se entra en el agua: levántar el pecho sobre la superficie, manteniendo siempre el cuerpo tendido en la misma línea: se apoyarán las manos sobre el baxo vientre, extendiendo y retirando las piernas succesivamente, sin alejarlas mas de dos pies de la superficie del agúa: de cuyo modo podrá andar por todas partes sin cansarse.

Si se quiere mudar de postura, y volverse boca abaxo, se dexará descansar una pierna y con la otra abrazará las aguas que le rodean, con cuyo arbitrio podrá volverse de izquierda á derecha, y de derecha á izquierda.

Uno de los modos de nadar mas antiguos, y mas simples, es con las manos juntas, los pulgares, y dedos sobre el agua, acercándoles y retirándoles sucesivamente del pecho.

Hay otras mil maneras de volverse nadando, y de las quales deberá usar el nadador, segun los riesgos en que se halle. Por la práctica de este método, se desembaraza de las yervas, y otros mil cuerpos flotantes, que ofrecen continuamente otros tantos lazos mortales á los nadadores. Y acostumbrándose á mudar así de posiciones, se puede socorrer eficazmente, á quien se halle en peligro de perecer en el agua.

Se ha de cuidar tambien de que el movimiento de las manos convenga con el de los pies: acercándolas á la barba, llevándolas en seguida hácia delante

formando un semicirculo á izquierda y á derecha, volviendo la palma de la mano hácia fuera. En quanto á los pies, se acercan muy unidos, luego se extienden, sacudiendo el agua á izquierda y á derecha, y así se vá avanzando. El que entiende bien estos movimientos, y sabe practicarlos consecutivamente, puede arrojarse sin miedo á la mayor profundidad, en el supuesto de que un buen nadador, no debe sacar fuera de la agua mas que la cabeza.

Seria muy del caso tambien enseñar á los jóvenes á nadar vestidos enteramente, en cuya forma nos vemos expuestos cada dia á caer en el agua, quando sucede un naufragio: ó quando vemos á un infeliz próximo á sumergirse en las olas que sin premeditar el riesgo, nos arrojamos vestidos á socorrerle, por

no perder unos momentos tan preciosos, en desnudarnos.

Y es indispensable que perezca el mejor nadador, si no aprehendió á nadar vestido, y con él la víctima que pensaba arancar de las garras de la muerte.

En una palabra es tan util y está tan conocido, que sería infructuoso el recomendarlo. Lo único que resta, es calcular el peso de los vestidos mojados, y proporcionarlos á la edad y fuerzas del nadador; pues todos saben el considerable peso que adquiere en el agua un vestido de paño ó lino.

Del arte de Zambullirse.

Estampa 10.

Al modo dicho de nadar se agrega naturalmente el arte de

zambullirse en el agua, que es indispensable al que se dedica á este exercicio.

Todos creen que el hombre naturalmente se hunde en el agua; pero es un error pues antes es necesario que el nadador mas diestro y mas inteligente se valga de toda su ciencia para lograrlo. Esto es tan indudable que los que hacen la pesca de perlas en Asia y Africa se atan un canto al cuerpo, y otro á los pies para poder baxar mas fácilmente al fondo del mar.

El primer modo de zambullirse consiste en ponerse de pies, elevarse luego con la cabeza inclinada, de manera que la barba descanse sobre el pecho, vuelta la coronilla hácia el fondo, y las manos juntas delante de la cabeza. Si en esta disposicion se arroja un nadador al agua introduciendo lo primero la ca-

beza llegará prontamente al fondo: siendo positivo que quanto mas hondo esté el parage, tanto es mas facil zambullirse. Solo es menester no perder de vista la luz y contener la respiracion largo tiempo para poder salir.

El segundo modo de zambullirse es el mas útil, pero tambien el mas dificil: y consiste en saltar al agua desde una altura. Para esto es necesario juntar las manos y levantarlas hasta la barba, para cortar la columna de ayre y agua á la qual ha de arrojarse. Tambien se ha de cuidar de tener los pies unidos, porque es muy peligroso el olvidar esta precaucion. Se puede saltar de una altura de diez á quince pies conviniendo que tenga igual profundidad el agua.

El modo de nadar de baxo del agua es el mismo que que-

da dicho ; pero se requiere acostumbrarse á detener la respiracion de cinco á diez minutos.

Para subir sobre el agua se sacude todo el cuerpo oprimiendo con los pies las aguas inferiores y atrayendo con las manos las superiores.

Estamos léjos de haber indicado todos los modos que hay de nadar, pero debemos ceñirnos á lo que es indispensable conocer, y mas facil de aprender, para adquirir tan saludable exercicio, eximirse del riesgo, y aun socorrer á aquellos, cuya inexperiencia ó temeridad exponen á menudo.

De la Justa en general y de la Justa en el agua.

Estampa 11.

Las *Justas* pasaron á Francia de los Españoles que aprendieron este exercicio de los Moros. Llamáronle *juego de cañas* porque en su principio se reducia á arrojarse unas cañas mutuamente, cuyo golpe paraban cubriéndose con escudos.

Es preciso distinguir las Justas de los torneos. El torneo se executaba entre muchos caballeros que peleaban en tropa, y la justa era un combate singular de hombre á hombre. Como las damas eran el alma de las justas debian celebrarlas de un modo particular en estos combates. Y así los Cabelleros no terminaban una justa delan-

za sin ofrecer en su obsequio la última que llamaban *la lanza de las damas.*

Este mixto de finura y de barbarie, de galantería y de ferocidad, que llevaba consigo las señas mas claras del tiempo y sitio en que nació, desapareció insensiblemente á proporcion que se fueron civilizando los pueblos modernos, sin quedarnos hoy de aquellas costumbres caballerescas, mas que aquella franqueza de ánimo que distingue á los Franceses y aquella diferencia y miramiento á un sexo que aunque le merece en todas partes en ninguna le disfruta como en Francia.

En quanto á las famosas luchas en que nuestros mayores combatian á cada paso por defender la religion y el honor de las damas no queda memoria alguna: solo conocemos *la justa*

que nos ofrecen nuestros marineros alguna vez en el agua. Esta es la única diversion moderna que conserva verdaderamente algo de athlético. Aquel circulo de espectadores colocados en forma de Anfiteatro: aquellas dos lanchas que avanzan á fuerza de remo con un adalid en cada una, apoyado sobre una lanza, que pone en ristre y aspirando á derribar con ella á su contrario, tiene un no se que de las costumbres antiguas que nos recuerda involuntariamente las descripciones de Homero y de Virgilio, y el siglo en que se colocaba la fuerza fisica en la clase de las virtudes morales, y en que una política mas sábia no menospreciaba los exercicios saludables.

Acordémonos al menos quanto el placer nos reuna en esta clase de espectáculos que nada

debieran tener de nuevo, ni de extraño para nosotros: y que sin duda seriamos aquellos hombres mismos si hubiéramos querido.

SEGUNDA CLASE.

El arte de arrojar.

Estampa 12.

Este exercicio fortalece los músculos del brazo, y dá destreza y exâctitud al golpe de vista; ya arrojando con la mano ó por medio de algun instrumento como el arco, el fusil &c.

1. *Arrojar con la mano.*

El primer modo de arrojar con la mano es generalmente conocido, como el movimiento que debe hacer el brazo para ti-

rar una piedra al alto, á lo largo, ó á un punto determinado. Pero si se quieren exercitar los músculos del brazo de los hombros, ni se le debe contener ni anticiparle á la accion de arrojar. Para despedir una piedra al alto ó á lo largo debe describir un arco; pero dirigiéndola á un punto, se ha de desplegar toda la tirantez del brazo, excepto quando la piedra es de tres á quatro libras de peso, que entónces debe formar una parábola como la bomba. En este último caso el movimiento del brazo es diferente y semejante al que se hace para arrojar el disco.

2. *La Honda.*

La *honda* exîge mayores precauciones, y es falta de cordura el exercitarla en un concur-

so, á no ser que haya una honda sola, y que las gentes esten á una distancia suficiente. En lo demas este exercicio es bastante conocido, y todos saben la hechura de una honda. En quanto al modo de usarla, se ha de volver la honda al rededor de la cabeza en una posicion inclinada, y soltar en seguida, uno de los cabos de la cuerda.

3. *El venablo.*

El exercicio de arrojar el *venablo* era bastante usado entre los Griegos: parece que es tan antiguo como el arco y las flechas; pero hoy no es conocido sino en los pueblos bárbaros, porque desde la invencion de las armas de fuego, no ha vuelto á usarse.

Este exercicio merece recomendarse particularmente á los

jóvenes, así para exercitar su fuerza y su destreza, como la exâctitud en el golpe de vista.

A este fin se puede valer de un palo derecho de cinco, seis, ó mas pies de largo, con una punta de yerro á un extremo, y el otro á manera de una flecha. El grueso y el peso del venablo ha de ser correspondiente á las fuerzas del que haya de tirarle. Se agarrará por la mitad; esto es, en un perfecto equilibrio: se balancea algun tiempo entre los dedos, moviendo el brazo hácia á tras y hácia adelante, y se arroja con toda la fuerza al punto determinado.

Los Griegos ataban una pequeña correa en medio del venablo para poderlo arrojar mas facilmente.

4. *El arco.*

Este exercicio ha sido en todos tiempos compañero del venablo, y no solo es tan util aun, como en tiempo de los Griegos, sino el mas agradable para nuestros jóvenes.

¡Véase qual corre un niño en busca de una rama de cerezo para formar un arco! El tiene la paciencia de dexarle secar al sol, une los dos extremos con una cuerda, impaciente por experimentar su fuerza elástica. Si logra la suya, no tardará en cortar una flecha de media pulgada de diámetro, y de dos á tres pies de largo; pone un plomo en una punta, y en la otra algunas plumas. Ya está todo pronto, y ni el calor, ni el frio le detienen, porque el gusto que recibe al ver volar su fle-

cha por el ayre, se lo hace olvidar todo. Se cree ser un *Guillamne Tell*, y apuesta con sus compañeros á derribar como este una manzana.

Nada impide á nuestras jóvenes Amazonas, tomar una parte activa en este exercicio. Dexen en hora buena la ballesta y el arcabuz para otros brazos mas nerviosos y aguerridos; pero un arco y una flecha en la mano, un carcax pendiente de los hombros, son armas que las convienen por la gracia particular que adquieren en su uso. Ved en las descripciones poeticas, en los monumentos de la escultura antigua, ¡qué mérito no añadia á sus ninfas la costumbre y la actividad de una cazadora, que tendido el brazo fixa la vista, y todo el cuerpo, está en ademan de despedir la flecha! Esta no es obra sola-

mente de la imaginacion del escultor ó poeta, pues toda la antiguedad, asegura la exîstencia de las Amazonas, de aquellas mugeres célebres por su fuerza y espíritu, que quitando á su sexô la superioridad necesaria; pero de que abusan muchas veces, con nosotros hicieron muchas ocasiones retirar de sus armas exércitos formidables de enemigos. Sabemos que no todos los autores antiguos concuerdan en este punto; pero los mas le afirman como verdadero.

¿Pero qué necesitamos recurrir á exemplos tan remotos, quando basta la experiencia á demostrar la necesidad de qualquiera exercicio para todas las edades y sexôs, y quando el placer que inspira el juego del arco es capaz de decidir nuestra eleccion?

5. *El disco.*

Homero en su Iliada dice, que ya Aquiles se exercitaba en tirarle. En los juegos olímpicos el *disco* era una parte *del combate quintuplo*, y los Athletas se entregaban á menudo á este exercicio.

El disco era de piedra ó de yerro, y tenia la figura de una lenteja, ó de un vaso convexô por ámbos lados. Su diámetro era de un pie poco mas ó ménos, y tres ó quatro pulgadas de grueso: infierase de estas dimensiones su peso. Pero habia discos diferentes, siendo mucho mas pequeños y ligeros los que usan los principiantes, que los de los athletas exercitados. Este disco estaba taladrado por medio, y pasaba una correa para poderle arrojar mas fácilmente.

Arrojábanla á lo alto, á lo largo, ó la rodaban por el suelo para llegar á algun objeto, pero siempre formaban una parábola. El que se acercaba mas al punto determinado, ó arrojaba mas alto el disco, era aclamado vencedor.

La aventura del jóven y desgraciado Jacinto debe inspirar á los Griegos un singular aborrecimiento al exercicio del disco. No será inoportuno el referirla, por ser un episodio que tiene aquí el mejor lugar, pues no es apartarse del objeto principal el tomar un camino lleno de flores.

La hora en que el sol mas puro y mas sereno
Se aleja igual de la mañana y tarde,
Enemigos los dos (1) del ocio blando,
Se desnudan, y ungidos con aceyte
Aquellos cuerpos duros y nerviosos,

(1) Jacinto y Apolo.

Se dan al juego del pesado disco.
Lánzale Apolo; piérdese de vista
Por algunos momentos, y á la tierra
Vuelve, mostrando su destreza y fuerza.
Corre Jacinto por coger el disco:
Pero, ¡oh caso fatal! el disco vota,
Y hiere al fin su peregrino rostro.
Pierde el color, y aun mas le pierde Apolo,
Recibiendo en sus brazos á Jacinto,
Y llamando su espíritu que huye,
Exprime el jugo que la planta mana;
Pero usa en vano su virtud preciosa
Que no es bastante á tan mortal herida.
Qual sucede en los jardines la amapola
Caer sobre las yerbas si es pesada,
Así pálido cae entre los brazos
Del triste Apolo el mísero Jacinto,
Caida su cabeza sobre el hombro.

(OVID. *traduc. de St. Angel. lib.* 10.)

Prescindiendo de todo, la honda, el venablo y el disco tienen ménos de juegos que de exercicios penosos, y sujetos á varios accidentes, y por tanto no nos empeñaremos en recomendar su práctica. Contente-

fig. 2.
fig. 1.

monos con entrar en los límites de la naturaleza, y de nuestras instituciones actuales, y hallaremos mil modos, mas faciles, mas agradables y tan útiles para formar nuestra juventud en el arte de arrojar.

Diferentes juegos relativos al arte de arrojar.

1. *La pelota de viento.*

Estampa 13.

Este juego es general en casi toda la Italia, España y una parte de la Francia; pero parece que los Italianos son los mas sobresalientes en este juego. Así el pueblo como la nobleza toman en él tanta parte, que no se extraña el ver á una persona de calidad, jugar con un artesano de gran destreza y cuya fama

se extiende por casi toda Italia.

Todos conocen la pelota: solo se requiere escoger una vegiga redonda á fin de que el cuero de que ha de cubrirse no la haga larga entre nosotros como en Italia: se arroja la pelota con la mano cubierta de solo un guante ó con el pie; pero suele muchas veces herir gravemente el pie ó la mano. Los Italianos conociendo este inconveniente arman los brazos de los jugadores con un instrumento de madera algo semejante á un manguito. El jugador mete en él el brazo hasta el codo y le ase por una clavija pequeña, que tiene clavada por dentro. Por fuera está llena de otras mas pequeñas, cortadas en quadro y puntiagudas hácia el extremo (fig. 1.)

Las mas veces juegan cerca de una pared ó edificio elevado. Para que el juego sea comple-

to, se necesitan seis personas: tres en cada partido, pero de ordinario es doblado el número.

Dibide el terreno en los dos partidos por medio de una raya.

Para principiar el juego tira una persona destinada la pelota á los jugadores y desde aquel instante se trata de arrojarla al campo del partido opuesto. Continuan este exercicio hasta que la pelota cae en tierra: entonces el partido en cuyo distrito ha caido, pierde mas ó menos puntos segun lo cerca ó léjos ha ido á parar la pelota; componiéndose la partida hasta de sesenta puntos.

Este juego comprende quanto pertenece á un buen exercicio corporal, proporcionando al mismo tiempo la mayor diversion, fortaleciendo el brazo y exercitando el golpe de vista.

2. *La pelota á pared.*

Para arrojar la pelota en este juego no se usa mas que la mano. Un distrito espacioso terminado por una pared de veinte ó mas pies de altura basta para jugarle. Este espacio en que debe dar bien el sol, y estar cubierto de greda, se dibide en dos partes iguales. (fig. 2.)

La pelota debe tener el grandor ordinario. Los jugadores que suelen ser hasta veinte y quatro, se forman en dos bandos iguales en fuerza y maestria. Se trata de arrojar la pelota á la pared, de modo que venga á caer en el terreno contrario. Esto es algo dificil: se vuelven mutuamente la pelota; pero si uno de los dos bandos la dexa caer en el suelo, pierde un punto, y el que ha llenado el número de-

terminado viene á ganar la partida. Ved aquí las reglas.

1. Cada uno dirige el saque de manera que la pelota cae en el terreno del contrario, pero tendrá cuidado de que no vuelva á caer en el suyo, porque como la pelota debe ser devuelta, es muy fácil hacer una falta.

2. Se procura arrojar la pelota bastante alta contra la pared para que al caer, puedan volverla botando bien en el suelo.

Este juego es á propósito para fortalecer el cuerpo y hacerle agil y diestro; y requiere mucha atencion, y fuerza en el brazo y en la mano.

3. *Juego de Trinquete ó Raqueta.*

Estampa 14.

Este exercicio estaba bastante en uso entre los Romanos, y

contribuía no poco á hacer agil y fuerte á este aguerido pueblo. Exercitaban este juego de mil modos segun el tamaño de las pelotas que usaban.

La primera era semejante á las que nos sirven en el dia; y la arrojaban á brazo, si era gorda, ó á muñeca si era pequeña.

La pelota triangular era pequeña, la jugaban colocados tres enforma de triángulo, arrojándosela mutuamente.

Llamaban *pelota rustica* la cubierta de cuero y rellena de pluma, que ni era tán grande como la de viento, ni tan pequeña como la triangular; pero mas unida y mas dura.

La quarta era muy pequeña: se arrojaba al ayre y procuraban arrancársela al que la cogia.

Pero nada de esto se parece á lo que nosotros llamamos

propiamente juego de pelota, del qual vamos á describir los instrumentos, el sitio, y las reglas.

1. La pelota se compone de muchas tiras de sarga, y paño liadas unas sobre otras y atadas con bramante. Esta operacion se hace por medio de un cilindro de madera cuyo extremo superior remata en forma de un cáliz del hueco que ha de terner el ovillo, que así se llama la pelota antes de cubrirse. El bramante rodea el cilindro, y se une á una llave destinada á apretar el ovillo con mas fuerza.

Luego que está el ovillo bien redondo y reatado, se cubre con paño blanco formando sobre él una cruz doble con tiras del mismo paño. Antes solia jugarse con la mano desnuda ó con un guante doble; despues se sostituyó al guante, cuerdas y tendones pa-

ra arrojar la pelota con mas fuerza, y esto introduxo insensiblemente el uso de la raqueta.

Reglas del Juego.

Los partidos de pelota se hacen á ocho ó á seis juegos, y cada juego se compone de quatro quinces, esto es, de quatro golpes cuya ganancia en cada uno es un quince.

El sitio en que se llama juego de pelota: es una sala quadrilonga cuyo suelo está compuesto de piedras muy unidas, y cerrado por quatro paredes dadas de negro por dentro, á fin de que se distinga mejor la pelota, que de ordinario es blanca. En los dos lados, hay varios postes, que sostienen el techo, y en los intervalos de los postes unas redes gruesas para impedir que la pelota salga del juego.

Uno de los dos techos ocupa todo el largo de la pared de las galerias, y en el otro extremo á uno de los ángulos hay una abertura que coge desde abaxo del techo hasta la mitad de la pared pequeña: esta abertura se llama reja, y quando la pelota entra de boleo en ella se gana quince. Al extremo opuesto del juego hay otra abertura mucho mas pequeña y baxa, en uno de sus ángulos que se llama agujero y se gana tambien quince metiendo la pelota en él ó de voleo ó primer bote.

Todos los juegos de pelota son divididos en dos, por su longitud á la altura de quatro pies, con una red puesta en una cuerda que cuelga y arrastra en el suelo; y se llama *cuerda*.

Las reglas que hay son tan complicadas que no se puede jugar un partido sin tener un tan-

teador, que lo suele ser un mozo del dueño del Trinquete, bien instruido en ellas, y que á cada golpe pregone en alta voz, el estado del juego entregándose á su decision enteramente los jugadores.

4. *La pelota á pala.*

Este juego se llama así porque se juega en un parage espacioso y abierto. Este sitio que puede ser una calle larga, aunque sea de árboles, con tal que el suelo sea llano y sólido, porque sería peligroso dar un paso en falso por defecto del terreno al ir á coger una pelota.

Juegan regularmente tres ó quatro, ó cinco, contra cinco, y usan igualmente de la pala y de la mano.

Todos saben que la pala es un instrumento de madera re-

dondo ó quadrado por un extremo, con un gran mango y cubierta de un pergamino fuerte.

Las partidas se componen de tres, quatro, cinco y algunas veces seis juegos segun convienen los jugadores. Quando la pelota vá sacada con demasiada firmeza á fin de que no puedan volverla los contrarios, pierden *quince* y quando no llega al juego ganan estos otro quince.

Las *chazas* ó rayas á pala se señalan donde la pelota para rodando; y no donde dá.

El que toca de qualquiera modo la pelota jugada por sus compañeros pierde quince, y lo mismo el que la tira fuera del juego: teniendo sabido que la pelota es *buena* al primer bote pero no al segundo.

5. *El juego del Texo ó Chito.*

Estampa 15.

Si alguno de nuestros juegos modernos puede darnos una idea del disco antiguo, es sin duda el juego del Texo, con la diferencia de que tiene sus ventajas y no sus inconvenientes.

Este juego se usa entre muchas personas, con una piedra ó teja bastante grande, llana y redonda, ó un pedazo de yerro. Como el ser mano, es una ventaja en este juego, deciden el órden de este modo. Tiran con una moneda, ó un tejo hácia un parage señalado: y el que se aproxîma mas, es el mano: los otros tienen su turno, segun lo cerca ó léjos que hayan tirado los suyos; y el mas apartado es el último, y le toca po-

ner el chito, sin que se altere este orden durante la partida. fig. 1.

Cada jugador pone la misma moneda sobre un canto, cuyo nombre varía segun los parages, y que nosotros llamaremos *chito*. Cada uno juega á su vez; y para ganar es menéster derrivar el *chito*, con su tejo. Caen con el las monedas, y las que quedan mas inmediatas al tejo del jugador, ó de los que tiraron antes que él, pertenecen á sus tejos. Si no caen todas las monedas del chito, se vuelven á poner en él, lo qual se observa siempre que el ayre, ú otro qualquier accidente, las derriva. Quando se tocan dos tejos, se dice que tanguean, no sirven, y se quitan. Quando uno de los dos toca al chito, no se quitan, pero si le corresponde jugar al dueño del tejo que

toca al chito, el otro pone el suyo en su lugar. El que juega fuera de su turno, pierde la tirada: regla que se observa con el mayor rigor.

6. *El pequeño tejo.*

Este juego es mas variado y agradable. Se juega con monedas, ó pedacitos de yerro ó plomo llanos, y del mismo grandor.

El punto es *fixo*, *ó arbitrario*: esto último es tanto mas divertido, porque junta al placer del juego, el del paseo: siendo tambien de una ventaja igual para todos los jugadores: pues teniendo cada uno distinto modo de jugar y mejor tino á una distancia que á otra, si gana la mano puede colocar el tiro donde quiera. La costumbre, y el justo movimiento del brazo, de-

Est. 16.

penden menos de una accion frecuente y mecanica, que de una reflexîon del efecto que produce la accion. fig. 2.

El clavo. Fixase un clavo en una tabla en un cofre &c. el jugador que mas acerque á el su tejuelo, aquel gana: este método es dificil, y requiere una singular destreza.

Sobre la orilla de una tabla: Ved aquí una cosa aun mas dificil. Se trata de tirar el tejuelo, lo mas cerca que se pueda de la orilla, sin que caiga al suelo: y el mérito está en la mayor dificultad.

7. *Las bolas bochas.*

Estampa 16.

Este exercicio es muy conocido y sus reglas demasiado sencillas para exîgirnos una larga explicacion.

Juegan uno, dos, tres contra tres ó mas, y cada uno regularmente con dos bolas. Cada partida se compone de los puntos que convienen los jugadores.

Los que mas se acercan á los términos señalados, cuentan tantos puntos quantas son las bolas. Estos términos, están colocados en los dos extremos de una especie de calle de árboles muy llana, y á cada extremo un pequeño foso. Esto es para jugar á término fixo: porque tambien á las bolas puede jugarse arbitrariamente, en campo abierto, y en todos terrenos, y el mayor mérito está en razon de las dificultades que ofrece la desigualdad del terreno.

La maestria del jugador consiste en dar á su bola la fuerza necesaria para que llegue al término. Para esto, es indispensable atender á su peso, á los

obstáculos que puede hallar en el terreno, y á desviar siempre la bola de lo mas escabroso.

Tambien este tiene, como todos los juegos, su poco de policía, y sus reglas particulares de disciplina.

Si uno tira, y otro detiene su bola, vuelve á tirar.

Tambien es prohibido sopena de perder el juego, el dar con el pie, ó con otra qualquier cosa á la bola, para hacerla andar mas, ó con mejor direccion.

La bola que entra en el pequeño foso, que sirve de término al juego, no cuenta.

El que cambia de bola, solo está obligado á coger la suya, y volver á tirar, si nadie ha jugado aun ántes que él; pero si ha jugado ya otro, pone su bola en el sitio en que está la que jugó.

8. *Los bolos.*

Estampa 17.

Este juego consiste en derrivar con una bola un cierto número de bolos, determinado por los jugadores. La bola debe ser gruesa á proporcion de los bolos, y pueden jugar muchos, ya sea en número par ó impar.

El que tiene la bola tira el pimero: y el que por suerte salió el postrero, señala el término, á no ser que esta ventaja esté concedida tambien al primero por una convencion de los jugadoros.

Para ganar el juego es necesario derrivar un número fixo de bolos: porque si derriva mas, pierde; lo mismo que si el contrario no dexa caer uno siquiera.

El bolo, caido por otra co-

sa que la bola, no se cuenta.

El jugador que tira ántes que se pongan todos los bolos, volverá á tirar. El bolo que cae despues de parada la bola, tampoco vale: lo mismo que el que ya derrivado, queda sostenido de otro, de modo que no puede caer si no quitan el que le sostiene.

Los que la bola, que sale del juego, hace caer al volver á entrar, tampoco se cuentan.

Este juego no creo que merece el desprecio con que se le mira; pues tiene la ventaja apreciable de poderse acomodar á la fuerza de cada edad, por el arbitrio de variar á su voluntad el calibre de bolos y bolas.

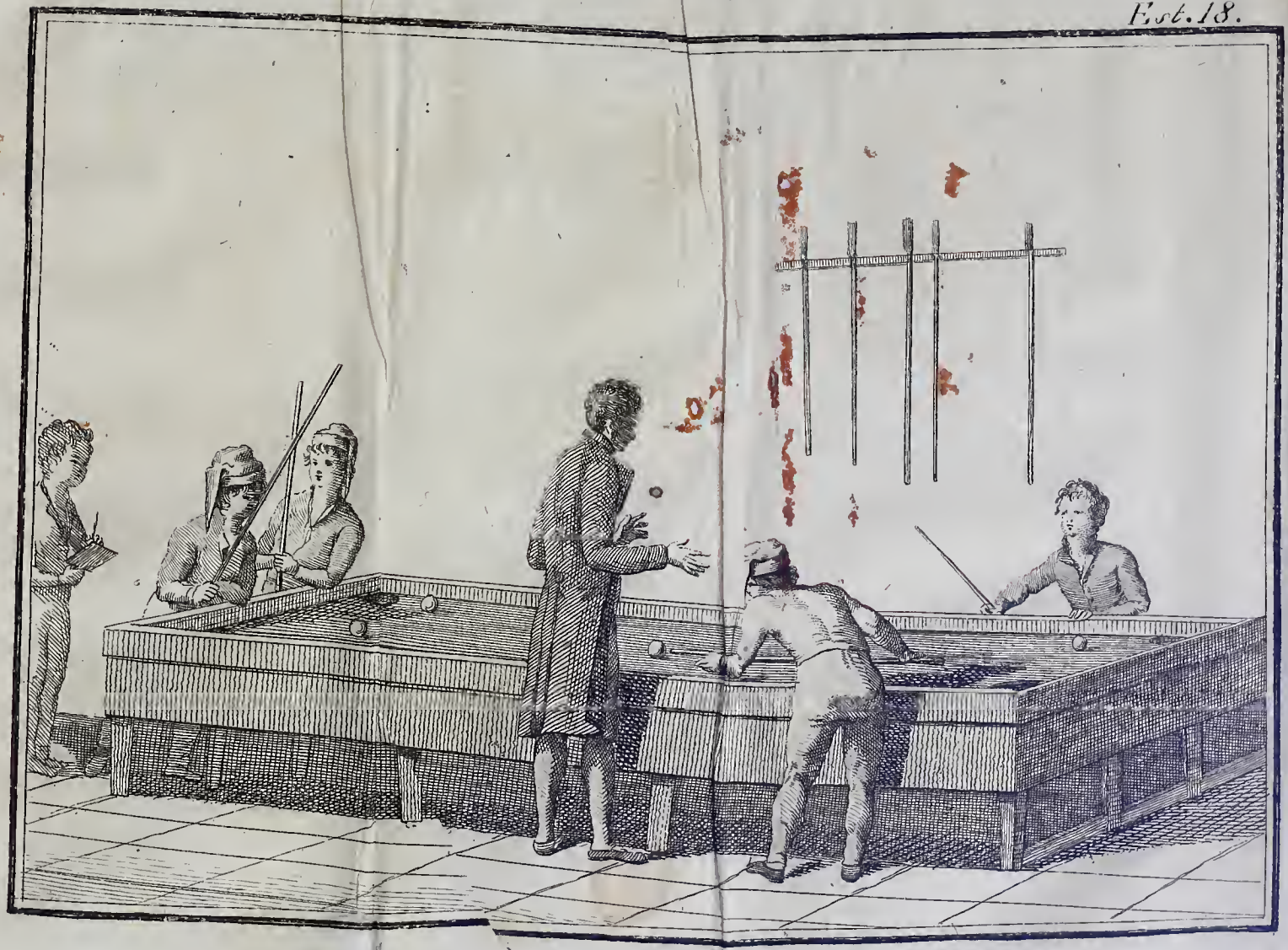
Lo cierto es, que desde que se ha perdido el gusto á esta clase de pasatiempos, ha sido necesario reemplazarles con otros, porque todos necesita-

mos de alguna distraccion.

Dexemos el campo, y entremos por un momento en lo interior de nuestras casas, á donde nos destierra la rigorosa estacion, ó las variaciones de la atmósfera en el buen tiempo; y echaremos de ver qual nos consume el peso de las horas, y cómo nos preguntamos tristemente unos á otros, *¿qué haremos? ¿en qué hemos de invertir la tarde, &c.?*

Una vez pues que conocemos el peligroso inconveniente de no saber hacer, ni discurrir cosa alguna con que engañar el tiempo, atendamos á preservar á nuestros hijos del fatal veneno del disgusto, y aumentemosles quanto sea dable los medios de rebatirle felizmente.

Pl. 18.



9. *El juego de villar.*

Estampa 18.

El antídoto mas poderoso de este doméstico enemigo de nuestra tranquilidad, es, sin contradicion, el *juego de villar*, el qual aunque ha perdido sus títulos de nobleza, jamas dexará de ser preferido entre todos los juegos.

Reune la doble ventaja de exercitar el cuerpo con las continuas vueltas al rededor de la mesa, y el entendimiento con la continua atencion que se requiere para convinar el cálculo simple, pero infinitamente vario en sus efectos.

Este juego divierte igualmente á los niños, que no se paran mas que en el choque de unas bolas con otras, sobre un

tapete verde, que al hombre, que por la medida de los ángulos, y el cálculo de las fuerzas, ve con anticipacion el golpe, y lleva en su imaginacion la bola al parage á donde la ha de dirigir luego su mano.

Un villar se compone de quatro partes principales: el tablon ó mesa, el tapete, el yerro y las bandas. En el centro de los quatro ángulos hay unos agujeros, que llaman troneras, destinadas á recoger las bolas, que reciben su accion de un *taco* hecho de una madera dura, muy seca, con una guarnicion de marficil, en el extremo mas grueso.

Este es el fondo y esencia del juego, y toda su ciencia está reducida á *hacer villas*, esto es, á meter frecuentemente en las troneras ó bolsas la bola del contrario. El todo depende en

el modo de hacerlo, y en ello empieza la teoría del juego. Ella se ha sujetado á cálculos muy sabios, pero muy fuera de nuestro objeto, y sobre todo muy áridos, para que hallen lugar en una obra que no puede ser útil, sino haciéndola agradable. Ciñámonos pues á algunas demostraciones muy claras y fáciles á ratificarlas por la experiencia, que es la leccion mas eficaz por ser la mas corta y mas pronta.

La ley del mas simple mecanismo nos enseña que un cuerpo puesto en movimiento por la accion de otro cuerpo, se mueve en virtud de esta accion baxo un plan, y hácia un fin. Si este fin es una resistencia, imprime en el cuerpo que le hiere un nuevo grado de fuerzas, que le hace volver, y correr una nueva línea hácia otro punto. De aquí nacen tres pun-

tos: primero, que la bola herida por el taco, se pone en movimiento; segundo, el encuentro ó choque con otra bola, ó con la banda; tercero, el sitio en que para.

Nada mas fácil sin duda que el juego de villar, si consistiese solo en el choque de las bolas, abandonadas al acaso sobre un tapete, corriendo sin objeto ni designio. Pero no es así, pues todo es raciocinio en este juego, y aunque el acaso influye como en todo, es un poder mas limitado. Dos cosas deben ocupar sobre todo al jugador: el grado de fuerza que debe dar á la bola, y el punto preciso en que debe tropezar con la del contrario; este es el fruto, pero es la gran dificultad.

Esta se vence, como en todas cosas, con un continuo exercicio: y este tiene un atractivo,

que no es estraño que la aficion al juego de villar se haya conservado en todos tiempos, y tenga en el dia tantos partidarios.

Generalmente admitido por todos los pueblos cultos, se juega de distintos modos en Francia, en Inglaterra, en Rusia, &c. pero el fondo y las reglas principales son siempre las mismas: la diferencia recae en el número de bolas, de puntos, &c. y de otras convenciones locales, que no impiden á un buen jugador frances de contra-restar á otro ruso ó ingles, quando se trata de tan pequeñas diferencias.

En Francia se juega con tres ó con cinco bolas. El número de puntos es de veinte y quatro á tres bolas, y de quarenta á cinco; pero esto puede variar á gusto de los jugadores.

Se juega al *mismo*, ó al *doblete*. Al *mismo* es hacer la villa donde se halla la bola. Al *doblete* es hacerla en uno de los dos agujeros opuestos. Se pierde un punto quando no se *toca á la bola*, y dos *quando se pierde*, esto es, quando se mete en la *tronera*. Si á la pérdida se agrega el no dar bola, se pierden tres puntos. Se pierde tambien uno quando con el taco se tocan las dos bolas. A la carambola dando á las dos bolas sucesivamente, se ganan dos puntos. Otros dos metiendo la bola del contrario; pero tres quando se mete la encarnada ó bola del juego, llamada en España *mingo*: perdiendo los mismos que se ganan quando se pierde sobre cada bola.

10. *El volante.*

Estampa 19.

¿Si creerá el mas apreciable número de nuestra generacion que le hemos olvidado en esta obra? No por cierto, Señoritas. Si el *villar* es demasiado sublime, y la *pelota* muy cansada para vosotras, si la *pala* ó la *bola* pesa mucho á vuestras manos delicadas, la *raqueta* al ménos es mas ligera, y el *volante*, que hace andar tan velozmente por el ayre, os ofrecerán quando os plazca, un exercicio agradable y saludable á un tiempo. ¿Por qué pues menospreciar tan gustoso juego, quando os pertenece tan de justicia, todo lo que exîja gracia y ligereza? Este exercicio nada tiene que no sea recomendable; pues se acomoda á

todos tiempos, sexôs y lugares. ¿Es buena la estacion? se exercita en el campo. ¿Es rigorosa? una sala ó patio le reemplaza.

A mas de que influye la destreza de este juego en el sistema físico, da mucha gracia á todo el exterior: acostumbra á mantener el cuerpo en equilibrio, la cabeza derecha y levantada, sin forzar ni contraer la accion de algun músculo. No da mas movimiento que el que se requiere para auxîliar la circulacion, y mantener una suave transpiracion: en una palabra, de quantos exercicios se pueden proponer á los jóvenes, es el que reune en sí lo mas apreciable por todos títulos (fig. 1.)

11. *Las cometas.*

Los *juegos de los niños* no son siempre apreciados por los

jóvenes! alguna vez se han extendido á experiencias y descubrimientos felices, que encerraron bien importantes lecciones.

Quando un niño, por exemplo, ha juntado y formado un semicírculo de una porcion de mimbres, que la ha cubierto de papel, que le ha puesto una larga cola tambien de papel, y que con el auxîlio de un bramante, y un viento favorable, la ve elevar en el ayre, al ruido de una general aclamacion, estará lejos de pensar el cálculo y raciocinio que cabe en su cometa: como de creer que este simple juego ha venido á ser en las manos de los fisicos uno de los mas importantes instrumentos de la electricidad. Efectivámente por medio de la *cometa* han sacado el juego eléctrico de las nubes, y es á este fin uno de los mejo-

res agentes de la fisica experimental (fig. 2.)

Pero dexemos que la *cometa* llene sus brillantes objetos, y ciñamonos á verle como un simple entretenimiento, y demos á un tiempo su descripcion, y las réglas para construirlas.

Se atan dos varitas de mimbre muy flexible, y se doblan por los extremos, formando así la parte superior ó *cabeza de la cometa*. Otra varita recta, divide esta cabeza en dos partes iguales, y otra cruza por medio, ó á dos tercios de su largo; y este es el esqueleto de la cometa. Cúbrese despues de papel ó de alguna tela delgada de seda, que resiste mejor los combates del viento, ó á una lluvia que sorprehenda á la cometa en el ayre.

Hallado el centro de *gravedad* de este cuerpo, que debe

ser lo mas apartado que se pueda del centro de su *magnitud*, se determina el punto donde se ha de atar el bramante. Para esto es necesario conocer el peso respectivo de la cometa y el bramante: á mas de hacer su cuerpo lo mas ligero que sea dable, y ponerla un bramante de poco peso, procurando esencialmente que el todo pueda resistir á la fuerza del viento.

Léjos de impedir su elevacion la cola que se la pone, contribuye á ella conocidamente: y quando tiene una mitad del peso del cuerpo de la máquina, está demostrado que sube, y otro tanto mas que sin ella.

El pequeño cálculo de estas diferentes proporciones, y los muchos ensayos que necesita hacer un niño para lograr lo que desea, son otros tantos exercicios que ocupan su entendimien-

to con igual interes que utilidad.

12. *El trompo y el peon.*

Estampa 20.

Todos los exercicios á la verdad no tienen esta ventaja, hay algunos puramente rutineros, y cuya práctica es generalmente conocida por todos los niños, pero todo se compensa; nadie ignora que el placer mismo sería pronto un trabajo, si todos los juegos exîgiesen mucho cálculo y preparaciones preliminares. Se necesita pues hacer uso de aquellos juegos simples, y siempre violentos que exercitan el cuerpo para fatigarlo, sin ocupar mucho la imaginacion, para mantener las facultades en un estado continuo de accion y movimiento, aunque moderado. Á

los padres y á los maestros les toca particularmente el hacer una eleccion ficciosa de estos juegos, el variarlos y el modificarlos prudentemente los unos despues de los otros, y entre ellos no hay uno tan comun y tan útil para sacar de él estas ventajas, como el trompo y el peon, nada se debe escusar ni desdeñar de todo lo que pueda contribuir á ser útil, y los medios mas sencillos no suelen ser los menos precisos.

13. *La Caza. Estampa* 21.

La caza es uno de los mas antiguos exercicios, pues las fábulas de los poetas que nos pintan al hombre antes de entrar en sociedad, le ponen las armas en la mano, y no le suponen otra ocupacion que la caza. Ved lo que nos dice la fá-

bula, y lo que nos sugiere la razon sobre el origen de la caza.

Era necesario preservar los rebaños, y cosechas de la invasion de los animales: hallaron en la carne de algunos, unos alimentos sanos: en sus pieles un recurso para vestirse: se interesaron mas y mas en la destruccion de los animales dañosos, y poco á poco empezaron á matarlos todos, á excepcion de aquellos cuya conservacion les ofrecia una ventaja efectiva.

En otro tiempo se distinguia en caza de quadrupedos, y caza de aves: pero una y otra se hacian con armas, perros y alcones. El ansia de la presa estableció entre el hombre, el perro, el caballo y el buitre, una especie de sociedad que empezó muy presto, que no ha cesado, y que durará eternamente.

La caza toma diferentes nombres, segun los animales que se *cazan*. Los instrumentos de que se valen, forman otra division: y son, perros, páxaros, armas ofensivas y redes. La caza de perros se subdivide segun sus castas; como el sabueso, el galgo, el perro de muestra, &c. Las armas ofensivas son la escopeta, la lanza, la pica, cuchillo de monte, &c. La caza con red ó lazo, contiene todos los ardides empleados para pillar á los animales, y son otros tantos como sus especies.

Los Romanos llamaron *anfiteatral* una especie de caza, que constituia parte de los magníficos juegos que los dictadores, Consules y Questores dabán al pueblo, quando querian obligarles, para ascencer á una dignidad. Este espectáculo se daba en los circos, ó en me-

dio de los anfiteatros, soltando algunos animales salvages, que hacian atacar por hombres destinados á este fin.

Si las relaciones de los Historiadores no están exâgeradas, se puede formar una idea de la magnificencia de estas fiestas. Augusto dió al pueblo en una sola caza *amfiteatral* tres mil y quinientas bestias. Scauro, un caballo marino y cinco cocodrilos: y el Emperador Probo mil abestruces, mil ciervos, mil javalies, mil gamos y mil carneros monteses. Algunas veces el pueblo mataba á estos animales á tiro de flecha, diversion, que le hizo insensiblemente sanguinario.

A
A
B
B
X
Y
3
z
fig.2.
fig.1.
2
1
z
Y
A
A
X

TERCERA CLASE.

El arte de trepar.

Estampa 22.

De todos los exercicios Gimnásticos, el arte de trepar es el que mas contribuye á la salud y á la destreza corporal. Oigamos lo que á este propósito dice el célebre médico Mr. Frank. "La naturaleza parece haber enseñado este exercicio al hombre, haciéndole buscar su alimento en lo mas alto de los árboles frutales: un viajante perdido en los abrasados desiertos de la Africa, se libra de la voracidad de las fieras, trepando con presteza á un arbol aislado, de modo que no solo por razon de su utilidad deberemos recomendar el arte de trepar, si no

por familiarizarnos con el peligro, y aprehender á conocer el equilibrio de nuestro cuerpo. Lo mismo necesita de este exercicio el hombre del campo, que el de la Ciudad.

Un Soldado sin destreza, es casi siempre inutil, y no pocos se maltratan cayendo de un arbol, ú otra elevacion, lo que quiza evitarian, si estuvieran exercitados."

La naturaleza misma nos ha provisto de instrumentos seguros, para trepar, como son las manos, los brazos, las piernas y muslos: pero si no se exercitan, nos son casi inutiles para éste exercicio. Los exércicios de que vamos á hablar, no son tan apropósito para preparativos, como para acostumbrar al hombre á la paciencia, á la perseverancia, y al desprecio de los dolores.

1. *Agarrarse con brazos y manos.*

Nosotros elegimos pues dos postes, colocados verticalmente en tierra, y apartados de doce á quince pies: el uno de nueve de altura, y el otro de seis á siete. Un madero transversal de diez pulgadas de quadratura descansa con sus dos extremos sobre el remate de ámbos postes. El lado inferior del madero, es del grueso de quatro pulgadas, y el superior de dos pulgadas y media: el remate superior del madero es redondo, porque no se puedan herir al agarrarse.

Despues de poner un banco debaxo de esta especie de andamio, los discípulos suben á él de modo que los pequeños se coloquen en la parte por don-

de está menos elevado el madero, y los demas en la otra. A la seña dada se retira el banco, y en el momento se dexan ver todos agarrados, sosteniendo con las manos todo el peso de sus cuerpos: lo qual es muy necesario para aprehender á trepar. A cada momento el peso del cuerpo es mayor, el dolor de las manos mas vivo, y el rostro del niño se enciende, en razon de los esfuerzos que hace. Y á la verdad que es bien interesante el observar la constancia y el desprecio que hace de sus dolores, el que resiste mas tiempo aquella postura, y mira con risa á sus pequeños camaradas, que no pudieron aguantar aquel exercicio.

No es necesario asegurarse con ámbas manos á un tiempo, porque puede hacerse tambien con una sola. El Preceptor cui-

dará de encargar á sus discípulos que se agarren mas amenudo con la izquierda. Quando no se quiere servir del madero, se agarran á la rama de un árbol, ó á una soga estendida horizontalmente. Los antiguos no ignoraban este exercicio: y *Gallien* supone que se requiere mucho vigor, y esfuerzo.

En vez de asegurarse con la mano, se puede hacer con los brazos, doblándoles á manera de garabato.

2. *Mantenerse con las piernas y los muslos.*

Tratase de abrazar con las piernas y los muslos un tronco de un árbol, así pelado, como con corteza, y mantener el cuerpo fixo, sin auxîlio de brazos, ni de manos, y este modo de cruzar las piernas es fácil de aprehender.

Luego que cada discipulo elija el árbol á que quiere agarrarse, trepará hasta cierta altura, en que el Preceptor le mandará soltar las manos y los brazos, (fig. 1.) y que se sostenga con las piernas, y los muslos. Todos los que conozcan á fondo estos exercicios elementales aprehenderán facilmente qualquier otro modo de trepar.

3. *Trepar simplemente.*

Para este fin necesitamos de quatro cosas diferentes que son una larga percha de quatro pulgadas de diametro, una escala de cuerdas, un mastil muy recto y liso, y un cable ó cuerda de una pulgada de grueso.

La fig. 2. manifiesta como están dispuestos estos diferentes instrumentos.

A. A. Son dos maderos

clavados fuertemente en tierra, de 16 pies de altura cada uno, pero separados de diez á doce pies; sobre los quales descansa el madero transversal B. B.

A esta especie de máquina se fixan los instrumentos siguientes.

X. X. Una percha de álamo cubierto de su corteza, de tres á quatro pulgadas de grueso.

Z. Z. Una escala de cuerdas, cuyos escalones están cubiertos de madera á los puntos 1. 2. y 3.

Y. Y. Un cable asegurado al madero transversal, y colgando libremente al suelo.

El mastil clavado en tierra debe ser muy recto, y sin corteza, y debe sobrepujar al madero trasversal de treinta á quarenta pies.

La percha X X es delgada y aspera, y comienzan á trepar

por ella, valiéndose de las piernas y muslos como en la estampa 22. Un tronco de árbol delgado puede servir lo mismo: pero el Preceptor cuidará de mudar poco á poco otros mas gruesos, y de este modo aprehenderán á trepar por árboles, que no podrán abrazar, con los pies ni con las manos.

4. *Trepará un mastil de Cucaña.*

Este mastil, es mas dificil, porque es mas resvaladizo, y no puede abrazarse con las manos. No es necesario explicar, el modo de trepar á él, por tan conocido en toda Europa, donde se sirven de él, en todas las fiestas públicas. Qualquiera puede subir sin riesgo á su mayor altura, porque el que adolezca de vahidos, no subirá muy arriba: y en caso que sus fuerzas le abandonen, no se arrojará á tier-

ra, sino se dexará deslizar todo lo largo del mastil.

5. *Trepar á lo alto de una escalera.*

Se arrimará á una pared una escalera de madera de seis á siete pendaños, y se les obligará á los discípulos á que la suban y la baxen, ya con los pies y las manos, ya con los pies solos, y ya con solas las manos, subiéndola y baxándola tambien por el lado opuesto. Pero mediante los riesgos que acompañan á este exercicio seguirá cuidadosamente el Preceptor á sus discípulos con la vista en todas partes, para auxiliarles quando lo necesiten.

6. *Trepar por un cable aislado.*

El exercicio del *cable aislado*, requiere mas esfuerzo que los anteriores por no tener escalera para poner los pies, y necesitar estos un punto de apoyo, y no poderse servir de otro que del tovillo. Cógese pues la cuerda entre ambos pies, sirviéndose de estos y de las manos alternativamente para subir: pero es necesario tomar las precauciones siguientes.

1. El cable debe ser bastante grueso para que las manos no crucen, y muy áspero para que no resvalen, atándole á la altura de ocho pies.

2. Al baxar, es necesario cambiar de manos: porque deslizándose con una misma, se quema ó se lastima.

3. No se debe asegurar la

cuerda entre las piernas, ni al subir, ni al baxar, á fin de impedir la frotacion, sí solo entre los tovillos: pero asegurándo bien el cable, todo lo qual se hace muy facil á los que están ya exercitados.

7. Trepar por escala de cuerda.

Mas dificil es trepar por una escala de cuerda, que no está asegurada por abaxo. Esto exîge grande esfuerzo, mayormente por ser necesario echar el cuerpo atras: el bamboleo continuo, la escala, que acobarda á los débiles, y ocasiona mil bahidos á los que no están acostumbrados, aumenta las demas dificultades, y hace este exercicio de los mas penosos, pero al mismo tiempo de los mas útiles á nuestro intento.

La escala se fixará solida-

mente, y será fuerte. El Preceptor hace subir á un tiempo tres ó quatro discípulos, y baxar del mismo modo, para que se acostumbren á no encontrarse. Súbese á esta escala, como á otra qualquiera: pero como está en una posicion vertical y vacilante, los escalones, en que se afirman los pies, están inclinados hácia afuera, y así el cuerpo se vé precisado á dexar su posicion natural, y á inclinarse hácia atras: de modo que todo el peso del cuerpo está sostenido por las manos, haciendo estas circunstancias tan dificil el exercicio que solo pueden subirse algunos escalones. Pero para evitar este obstáculo se asirán con ambas manos los dos lados de la escala, guardando la posicion mas derecha que se pueda.

Solo venciendo dificultades, y arrastrando riesgos, adquiere

la juventud valor é intrepidez. Ya hemos visto que los discípulos, pueden practicar los exercicios anteriores: vamos á proponerles otro de otra especie, que es subir por una cuerda ó cable, sin el auxîlio de los pies, y sí con el de solas las manos. Aunque la cosa aparece muy dificil, el Preceptor tendrá cuidado de manifestar á sus discípulos, que un hombre de un vigor mediano, puede resistir sin gran trabajo con una mano, un peso igual al de su cuerpo, y que por consiguiente, podrá asegurarse con una mano, y mantener así todo el peso de su cuerpo. Pero siendo la mano izquierda mas debil para levantarle, se puede cruzar por encima de ella, la derecha: sosteniendo el Preceptor al discípulo para facilitarle el subir al cable, recordándoles el exercicio de agar-

rarse con una mano, y en particular con la izquierda. Despues de algunos esfuerzos, logrará el discípulo su designio; y entonces verá que este modo de trepar es provechoso á la salud, porque fortalece los músculos del pecho, los brazos y las manos.

Para variar un poco este exercicio quando ya el discípulo haya subido á cierta altura, se para, y con uno de los pies, se da en el otro tres ó quatro vueltas con la cuerda, y la tiene así con los dos. La confricacion que hacen los pies, y la cuerda mantiene el peso del cuerpo: pero si quisiese estar mas comodamente, baxará algo mas, se agarrará con una mano, y asiendo con la otra una parte de la cuerda que cuelga hasta el suelo, junto á A. (vease la lámina 22) se endereza y rodea el extremo de ella muchas ve-

ces á la cintura y los hombros, hasta que se crea asegurado.

Quanto hemos dicho hasta hora del arte de trepar, aunque se deba aplicar especialmente á los marineros ó á los que se dedican á navegar, merece sin embargo, una particular recomendacion, porque es un exercicio de gran socorro en qualesquiera incendio. Pues si la juventud se acostumbrara desde tierna edad á trepar con destreza y precaucion, no se vería precisada para escapar de un incendio, á saltar de un tercer alto, y estropearse tal vez para toda la vida.

Hasta aquí, nuestros discípulos no han trepado, sino con ayuda de diversos instrumentos, cuya solidez nos es conocida, y por consiguiente, era poco peligroso. Pero es muy diferente el subir á un árbol, porque sus

ramas son comunmente unos apoyos poco seguros : y por lo mismo, es necesario conocer la clase de la madera, para este modo de trepar.

Ved aquí las precauciones, que á este fin deben tomarse.

1. El Preceptor cuidará de no hacerles trepar en un principio mas que á una altura mediana, para observar mejor sus movimientos. Les advertirá que no se fien de tal, ó tal rama, enseñándoles la regla importante de abandonarse enteramente á sus manos, y no contar con los pies, por el riesgo de resvalar de las ramas.

2. No les consentirá subir á un árbol seco y sin ojas, porque no se puede fiar de sus ramas.

Por este medio la inteligencia del discípulo crecerá con su destreza y espiritu. Si conoce

bien el exercicio de la cuerda, en vez de subir ó baxar por el tronco de un árbol, se agarrará de las ramas, que le parezcan bastante fuertes para sostenerle.

Quando haya tomado un conocimiento radical de estos exercicios y otros semejantes que aumentan su ánimo, le enseñan á precaverse y á mantenerse en equilibrio, jamas se hallará perplejo, ni le detendrán las rocas, los árboles ni otro obstáculo; ni le causará bahidos el exâminar un precipicio.

Los padres deberán advertir que los exercicios de que aquí se trata, y de que hemos hablado generalmente en esta obra no tienen lugar sino delante de los Maestros, porque su presencia impide que los niños emprendan alguna temeridad.

QUARTA CLASE.

El Equilibrio y balanceo.

Estampa 23.

Sea para mantener su propio cuerpo en equilibrio, ó que balancee un cuerpo extraño, este exercicio requiere un movimiento muy pronto y bien calculado: pero es inegable que dá agilidad y destreza, y es de gran ventaja en muchos casos.

1. *Tenerse en equilibrio sobre una pierna sola.*

El primer movimiento del equilibrio del cuerpo es tenerse sobre una pierna sola, (fig. 1.) pues aunque aparece una cosa muy sencilla, requiere sin embargo mucho esfuerzo, y dá

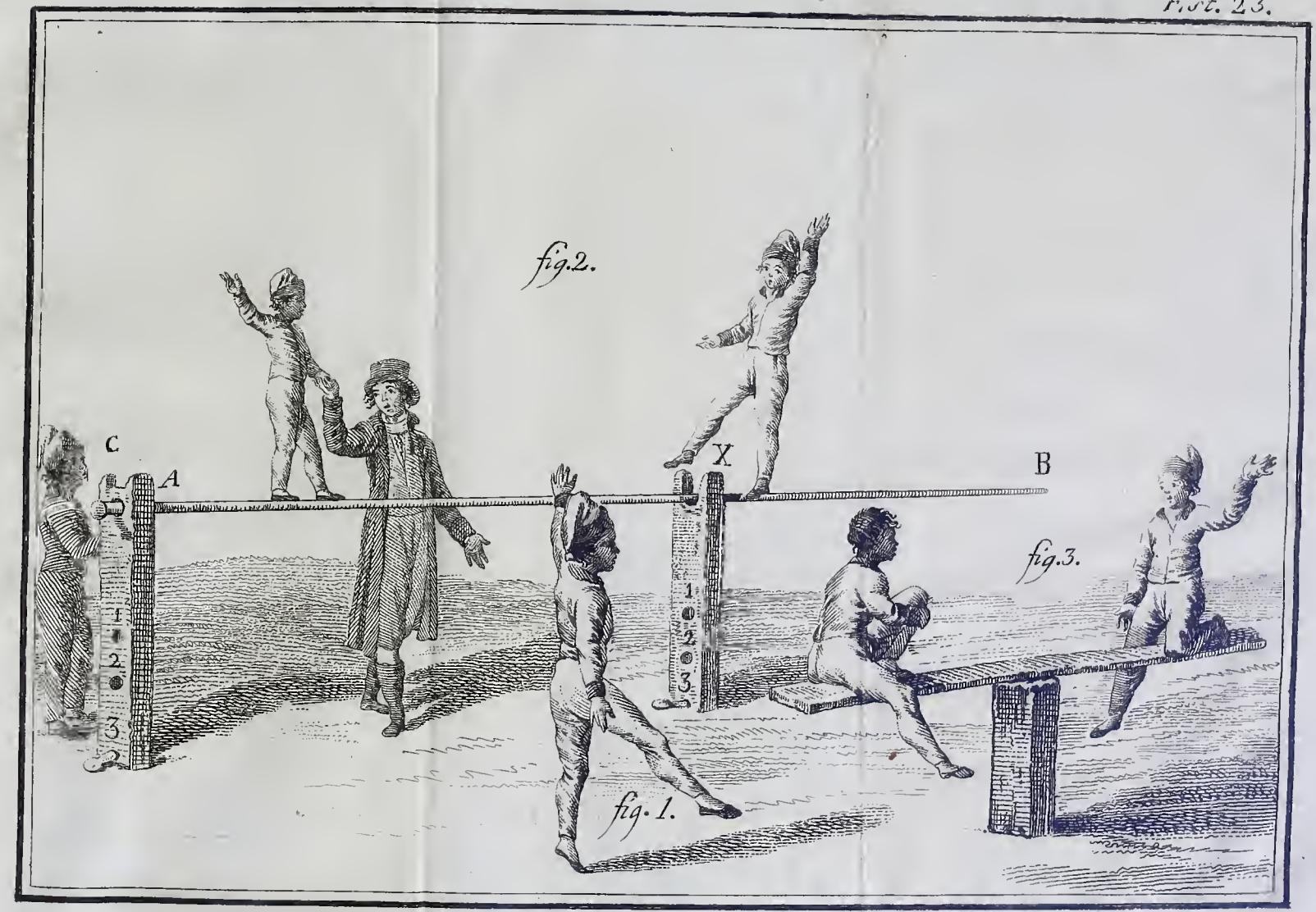


fig.2.
C
A
X
B
fig.3.
fig. 1.

vigor á los músculos de las piernas. Y como no ofrece este exercicio riesgo alguno, tampoco ha menester precauciones. Solo advertirá el Preceptor á sus discípulos, que mantengan el equilibrio sobre ambas piernas alternativamente, y con especialidad sobre la izquierda. Puedense executar diversas maniobras baxo este principio mismo, ya teniéndose sobre el talon, ya encorvándose hácia atras ó hacia adelante, &c.

Lo mas dificil es, sentarse en esta actitud en el suelo, sin tocarle con las manos ni con el pie que tiene levantado: y del mismo modo puede levantarse: pero requiere una gran fuerza muscular.

Para mantenerse en equilibrio sobre el borde de una plancha, el Preceptor mandará hacerla de diez á doce pies de largo la qual

fixará en tierra por uno de sus lados. No levantando mas que un pie del suelo no corren el menor peligro los discípulos, y pueden mantenerse en equilibrio en el borde de ella sobre un pie, y aun aprehender á andar.

2. *Andar por encima de un madero redondo.*

Antes de entrar en el por menor de este exercicio, será muy del caso explicar la figura 2. de la estampa 23.

A. B. Es un mastil ó madero redondo del largo de sesenta y quatro pies, y puesto horizontalmente, pero de modo que el extremo grueso esté asegurado en el poste C. fuertemente clavado en tierra: por medio de los agujeros 1, 2, 3, y una clavija de madera que atraviesa, se puede alzar ó baxar

arbitrariamente el madero, el andamio D sostiene por la mitad del mastil, y allí, como en el poste C, puede baxarse y alzarse.

Pero el extremo mas delgado, que se ve desde X hasta B, queda libre. El espacio desde A hasta X debe ser de veinte y ocho pies, y el mastil sale ordinariamente tres pies de tierra; pero á su alrededor debe estar cubierto el terreno de arena ó cesped.

Los que empiezan á aprender este exercicio, como deben ser de seis á siete años, subirán al mastil, y se dexarán llevar de la mano, llevando los pies hácia afuera, y el cuerpo derecho, y se acostumbrarán insensiblemente á este singular modo de andar, y á mantener el cuerpo en equilibrio.

El maestro que hasta entón-

ces llevó á sus discípulos de la mano, los asirá despues por las puntas de los dedos, hasta que por último les suelte; de cuyo modo aprenderá á andar solo. Pero deberá ir siempre á su lado para ayudarle en caso necesario.

Sabiendo ya andar de este modo, imposibilitará mas el maestro el camino, poniendo cantos en el mastil, &c. ó una varita delante de sus pies, para obligarle á pasar por encima, ó moviendo fuertemente el mastil.

El discípulo no ha caminado hasta ahora mas que de A á B, y desde allí saltó á tierra. Pero se le obliga luego á volverse, y deshacer lo andado hasta llegar al punto A, y aun á andar hácia atras por todo el mastil.

Todo esto es menester saber para andar por superficies angostas: solo resta añadir algunas reglas de precaucion.

1. Llevar siempre los pies hácia afuera.

2. Los zapatos con tacon son demasiado incómodos, y yo sería de dictamen usar los escarpines por ser ménos peligrosos.

Para dar mas gracia y agilidad al cuerpo, y adiestrarse á saltar en tierra, recomendaremos aun otros exercicios, executados igualmente sobre el mastil.

Hasta ahora el discípulo ha subido á él, ya con ayuda del maestro, ya trepando de algun modo; pero es necesario que aprenda á subir volteando.

A este fin se colocarán seis ó siete á un paso del poste, y al lado izquierdo; el maestro les hace saltar sobre el mastil, como sobre el caballo de palo, de modo que guarden la verdadera posicion de un ginete. Algunas veces saltan tambien sobre el

madero, tomando una carrera de siete á ocho pies.

Hallándose los discípulos en la postura dicha sobre el mastil, se deben levantar sobre las muñecas, para hallarse de pie sobre el madero. Puestas sobre él ambas manos, se levantan á su primera posicion, dexándoles el maestro en aquella actitud por algun tiempo. En seguida les hará poner los pies sobre el mastil. Este exercicio requiere tambien una gran fuerza muscular, y mucha agilidad en los miembros.

Hay aun otros dos modos de levantarse sobre el mastil: el primero consiste en que, acaballado en el madero, como se dixo arriba, se inclina el cuerpo adelante, se le da un fuerte impulso, de modo que quede arrodillado sobre el madero, esto es, con las rodillas pegadas á lo

largo de él : en esta posicion alarga una rodilla sobre el lomo del madero , se tiene en equilibrio , y poniendo un pie sobre el mastil , se halla derecho facilmente.

El segundo modo es mas expedito , aunque mas dificil. Al hallarse acaballado , se procura poner un pie sobre el madero para levantarse así. Tambien puede exercitarse esta maniobra, sentándose en el suelo , manteniéndose en un pie solo , y levantándose despues del mismo modo.

Solo los que ya estan muy exercitados pueden saltar sobre el mastil , y sería muy peligroso el hacerlo executar á los que empiezan. Se toma carrera á pocos pasos de él , se apoyan las dos manos , y se echan los pies de modo , que se hallen puestos sobre el madero entre las manos.

Pero conviene que el maestro esté siempre á su lado para prevenir qualquier peligro.

Para acostumbrar á los jóvenes á guardar el equilibrio, se hará subir á dos á un tiempo sobre el madero junto á la punta A., y otros cerca de B. Quando se encuentran, quieren pasar los unos por el lado de los otros, á cuyo efecto se agarran de los brazos, ponen el pie derecho sobre el madero, dando una vuelta sobre el otro pie, como si fuera un movimiento de Vals.

Solo se usa del palo de voltear para adquirir el equilibrio. Dos discípulos suben sobre el mastil, cerca del punto A, cruzan sus palos, y se estrechan hasta que alguno de ellos pierde el equilibrio.

El modo de saltar por encima del madero es un exercicio que hace el cuerpo agil. Se executa

de dos modos; ya poniéndose á un paso del madero, y tomando una pequeña carrera, se apoyan las manos sobre el mastil, se levanta, y pasan las piernas por encima, de modo que las manos formen un exe, al rededor del qual se mueva el cuerpo.

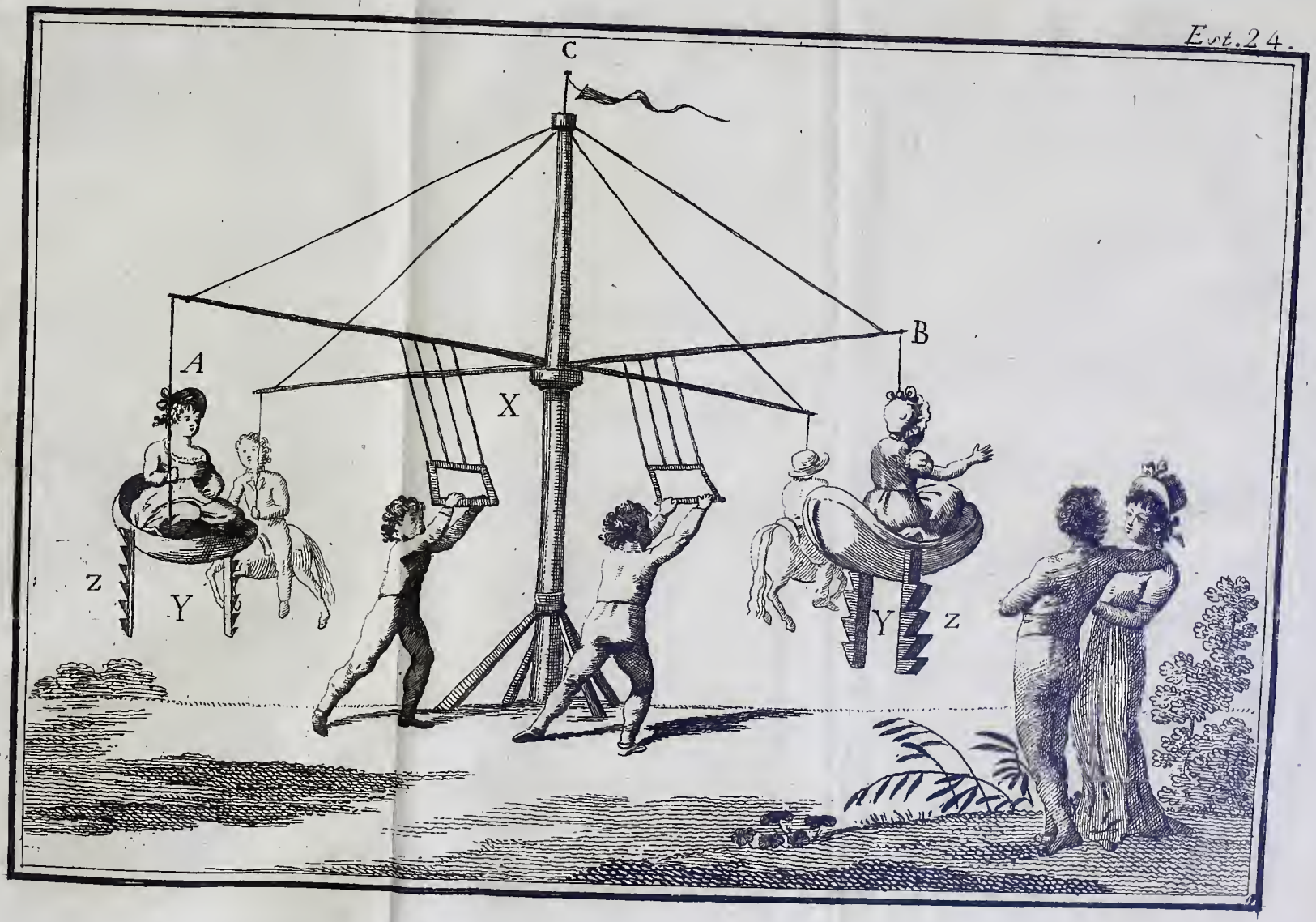
3. *El contrapeso.*

El *contrapeso* es una tabla larga de diez y seis pies, puesta transversalmente sobre un poste de dos pies de alto. A cada extremo se sienta uno, y pone la tabla en movimiento, teniendo siempre los pies juntos, y conservando el cuerpo su posicion vertical (fig. 3). En lo demas todos conocen este exercicio; y hasta las mugeres de las orillas de *Jenissoik*, en Siberia, se divierten así frecuentemente.

4. *El balanceo ó columpio.*

El movimiento del contrapeso se hace en línea recta, pero es mas complicado y vario, sirviéndose de la máquina representada en las estampas 24 y 25.

A, B, C es la mitad de un elipse, cuyo mayor diámetro es de diez pies, y el mas pequeño de siete pies y diez pulgadas. A, B la cuerda del arco, es un madero fuerte puesto horizontalmente, que pasa sobre el diámetro del óvalo, de doce pies de largo. En su mitad cerca de X, se halla un poste vertical de tres pies y cinco pulgadas de alto, sobre el qual se apoya toda la máquina, formando con el terreno un ángulo de treinta y seis escalones. YY son los escalones sobre que estan las dos personas que se balancean. La


C
A
B
X
Z
Y
Y
Z

Est. 25.

máquina está formada de tablas poco mas ó ménos como los arcos torales para construir una bóveda. Los asientos deben tener unas muescas por ambos lados cerca de ZZ., en las quales se pueda apoyar el pie para subir ó baxar: pero se puede construir esta máquina en mas pequeña dimension.

Luego que las dos personas se han colocado sobre las tarimas, se ponen en movimiento por medio de una larga percha, que lleva cada una, y que apoyan alternativamente en el suelo. De que se ve claramente que la máquina describe un movimiento en línea curva.

5. *La voltereta.*

Este exercicio, generalmente admitido en los picaderos, está casi excluido de aquellos á

que se aplica la juventud: dando por razon, que es muy peligroso. Pero nos es muy fácil probar, que no lo es tanto como creen: y el juego que vamos á describir, y en el qual se exercitan sin riesgo cada dia á nuestros ojos, no dexará ni duda ni recelo.

6. *Los zancos ú horquillas.*

Estampa 26.

La utilidad de andar por medio de los zancos es generalmente conocido, y aun una parte de los habitantes del departamento de Landes, están obligados á andar con ellos. Así adquieren desembarazo, agilidad y equilibrio en los pies, que solo descansan en un punto.

Este exercicio de ningun modo es pernicioso, y hasta los ni-

ños de siete años le aprenden facilmente. No necesitamos describir los instrumentos de que se usa, por ser tan conocidos. Sin embargo es menester advertir que la parte superior de los zancos, que no llega ordinariamente mas que hasta debaxo del sobaco, debe pasar por encima de la cabeza, porque ninguno se exponga á maltratarse.

Se toman los zancos, ya sea del modo que un soldado el fusil, ya pasándoles detras de los brazos: se tendrá el cuerpo en una posicion vertical, que es de lo que ménos se cuida; y los pies fixos fuertemente en el apoyo.

Algunos jóvenes temerarios suben y baxan algunas veces las escaleras con zancos; pero esto es muy peligroso.

7. *Los patines.*

Estampa 27.

Este es de los mejores exercicios gimnásticos. La pureza del ayre, lo intenso del frio, la circulacion mas acelerada de los humores y la sangre, la tension de los músculos, y los movimientos circulares que forman los patineros, el regocijo que les anima; en una palabra, todo debe influir necesariamente no solo en el fisico, sino en el moral del hombre. Mr. el doctor Franck deseaba que se introduxera el uso de los patines, generalmente por ser tan saludable al cuerpo, haciéndole mas vigoroso. Mr. Campe encargaba igualmente este exercicio, diciendo que los niños de ocho á diez años debian dedicarse á él: y sin embar-

Est. 27.

go hay innumerables que ni aun saben lo que son patines.

Algunos miran como peligroso este exercicio, porque pueden caer y maltratarse: pero esto es absolutamente falso; pues como solo depende de la destreza, corre ménos riesgo. No hay duda que suelen caer algunos quando aprenden á correrlos; pero para eso se aprende tambien á caer sin hacerse daño. Tambien se debe contar en el número de los riesgos á que está expuesto este exercicio, los accidentes que desgraciadamente ocurren con frecuencia de romperse el hielo: pero esto no está de parte del exercicio, y se salva con sondear la solidez del hielo ántes de aventurarse.

Nada da mas equilibrio, mas gracia y mas flexîbilidad al cuerpo, que la carrera de patines. ¿No vemos en Holanda viajar

así á las mugeres, llevando un fardo en la cabeza, ya llevando tras sí su carreton cargado de diferentes géneros?

Este exercicio les será facil de aprender á aquellos que tengan ya algunas nociones preliminares. Los patines deben ser sólidos, ligeros y asegurados fuertemente á los pies, pero sin apretarlos. Es inútil dar regla alguna para esta especie de carrera, pues cada uno las hallará en su habilidad. Sin embargo se tendrá la precaucion de inclinar el cuerpo hácia adelante por no caer de espaldas en el hielo.

Aprendese á patinar, poniéndose detras de un carreton por nó dislocarse el pie: luego se acostumbran á tener el cuerpo en equilibrio sobre dos pedazos de yerro, de dos líneas de largo cada uno; y de este modo se adquieren aquellos movi-

mientos innumerables que aumentan la gracia natural del cuerpo, y que ven cada dia con nuevo placer.

8. *El equilibrio y balanceo de cuerpos extraños.*

Este es otro de aquellos exercicios, que á mas de procurarnos un agradable pasatiempo, es muy útil, y perfecciona en nosotros el golpe de vista. Nos vemos precisados á hacer mil movimientos distintos con una ligereza extraordinaria, por impedir que caiga el cuerpo extraño que balanceamos. No necesitamos de aquel esfuerzo que los volteadores hacen cada dia, acompañado siempre de mil riesgos. Nos valdremos únicamente de medios muy sencillos. Un palo de doce pies de largo, y en su extremidad otro cuerpo pe-

sado, se tendrá en una posicion vertical sobre la punta de los dedos, pasándole alternativamente de una mano á otra. El que maneja así el palo, anda, corre, se sienta, se levanta, y por mil posturas diferentes impide que caiga el objeto que balancea.

Para que sea mas dificil é interesante este exercicio, se tendrá un palo semejante al anterior en una posicion vertical. Al extremo del palo habrá un agujero, en el qual pondrá la primer vertical, manteniéndole así en equilibrio. Este exercicio merece recomendarse particularmente, porque entretiene el cuerpo en una actividad continua.

9. *Saltar en la cuerda y el aro.*

Estampa 28.

Estos dos exercicios que tienen entre sí tanta semejanza, divierten, y sirven para mantener el equilibrio y la agilidad del cuerpo.

Usase comunmente de una cuerda, que hacen volver hácia sí, ó que ponen en movimiento entre dos, formando con ella una figura circular, sin dexarla tocar al suelo. Tratase de saltar por encima de ella quando vuelve, y la mayor dificultad consiste en aprovechar el momento en que se halla mas inmediata, y saltar por encima sin tocarla con los pies. Tampoco saltarán mas que dos personas á un tiempo; pues se necesita una cuerda mas larga, y sería dificil ponerla en movimiento equilibrado.

En este exercicio se conservará el cuerpo en su postura natural, y el pecho libre hácia delante. Si el movimiento de la cuerda no es muy rápido, los pies llegarán casi á los muslos, pero en el caso contrario no levantará los pies mas que un medio pie del suelo, sin doblar las rodillas.

Del mismo modo se salta por el aro: pero se procurará que sea ligero, y perfectamente circular.

10. *El zapato, la voltereta y la rueda.*

Estos tres exercicios son demasiado conocidos para necesitar una particular descripcion. Al zapato solo se juega en el invierno, y es el medio con que suelen calentarse los pies los estudiantes; pero se debe huir de

todo terreno resvaladizo. La voltereta es mas conocida en el campo: los niños que se entregan á este exercicio en el cesped, deben tener cuidado de no poner la cabeza sobre cuerpos duros. La rueda es mas peligrosa, y no se les debe consentir á los niños sin una precaucion muy grande.

II. *El aro.*

Este juego no se puede exercitar sino en un terreno espacioso para manejar la rueda, y conservarla siempre en un mismo movimiento. Para esto se usa de un palo, con el qual se acelera y dirige su curso.

Los Griegos y Romanos conocian ya este juego; pero usaban de un aro mas grande que el que usamos comunmente; le ponian al rededor (como lo acos-

tumbran aun en la Suiza) sortijas ó cascabeles pequeños, que hacian un ruido extraordinario al correr el aro. Es probable que fuese de yerro, si atendemos al palo con que le dirigian que era de este metal.

Este juego no solo es entretenido para la juventud, sino que contribuye á dar agilidad y destreza al cuerpo, y á tener una suma atencion para dirigirle.

ORDEN TERCERO.

La gracia.

PRIMERA CLASE.

La equitacion.

Estampa 29.

El objeto de la equitacion es el exercicio á caballo: pero este uso no puede existir sin la accion y reaccion recíproca de dos

individuos, uno sobre otro. Esta teoría está sujeta á las reglas que vamos á indicar muy brevemente.

La posicion del hombre sobre el caballo debe ser sacada de la naturaleza. Cada parte de su cuerpo debe tener una actitud desembarazada, á fin de que ninguna se fatigue: y la postura ménos incómoda para él, debe ser tambien la ménos penosa para el caballo, al qual se ha de dexar libre el uso de sus fuerzas.

De la cabeza.

La cabeza debe ir derecha, pero sin violencia ni afectacion; y no se debe cesar de recomendar á un jóven ginete, la libertad en todas sus partes, sin la qual no puede darse exâctitud ni regularidad en los movimientos combinados del hombre y el caballo.

De los brazos.

Los brazos deben ir libres, porque su posicion diferente puede perjudicar al equilibrio del cuerpo, pues como son su mejor balanza, el que se aparte mas del cuerpo, le hará necesariamente inclinar al otro lado. Por lo qual es necesario que los brazos caigan naturalmente.

De las manos.

Las manos tienen muchos ministerios diferentes á caballo. Sobre un caballo nuevo, estan las dos ocupadas; pero sobre el que ya está enseñado, solo se emplea la izquierda en manejar la brida, y la derecha queda libre para otro qualquier uso, como tener un sable, una pistola, &c.

Del espinazo y riñones.

El espinazo se compone de muchas vértebras, colocadas unas sobre otras, y artificiosamente travadas, aunque dotadas de la mayor flexîbilidad. Esta columna vertebral coge toda la espalda del hombre, y sirve á sostener su cuerpo: ella se mueve á todos lados, pero principalmente en su parte inferior, que es la que llamamos riñones. Pueden reducirse á quatro los movimientos de que esta parte es susceptible: hácia atras, hácia adelante, á derecha y á izquierda.

El caballo es capaz de muchos movimientos, saltos y contratiempos, en los quales mudando de posicion su cuerpo, y no quedando paralelo al horizonte, su linea vertebral se halla cambiada por relacion al cuerpo. El gine-

te debe por consiguiente cambiar la suya, y poner el cuerpo sea hácia adelante, sea hácia atras, siguiendo la posicion que toma el caballo; buscando siempre aquella en que su linea vertical forme con la del caballo una misma línea recta, pues sin esta, no habria union entre los dos cuerpos.

De las piernas.

Por medio de la union de las piernas del ginete, con el vientre del caballo, conoce este su voluntad. Quanto mas se acerquen á la parte en que mas se exercitan, estarán mejor puestas. Caidas, vendrán á caer directamente contra el vientre del caballo, y frente á su centro de gravedad. Esta es su posicion mas ventajosa, tanto por la firmeza de la parte inmovil, como

para el uso de sus funciones.

Debe haber una gran libertad en la juntura de las rodillas, para que las piernas tomen de ellas su posicion vertical; pues trabajan con mas facilidad, y guardan siempre su uso, por relacion á la parte inmovil.

De los pies.

Los pies deben estar paralelos entre sí; y lo estarán naturalmente siempre que las piernas y los muslos cargan sobre el vacío.

De la postura á caballo.

El principal objeto que se debe tener presente quando se monta á caballo, es buscar y conservar una postura firme: pues la que no lo sea, no debe adoptarse por falsa: que es una de las

dos que se conocen. La verdadera es la que forma un verdadero equilibrio del cuerpo del hombre sobre el del caballo.

La correspondencia y union de todas las partes del cuerpo mantiene en esta postura toda la máquina. Si una de ellas dexa un momento de llenar sus funciones, y de contribuir al equilibrio general, este se perderá, y la postura verdadera dexará de exîstir. Perdido el equilibrio, caerá necesariamente la máquina al menor movimiento, á no impedirlo la fuerza de compresion, que es lo que llamamos postura falsa.

La verdadera no es tan facil de adquirir sin una grande práctica, la qual nos recomienda un arte tan conocido y estimado en todos tiempos.

De la exâctitud y comodidad.

Llamase exâctitud el perfecto equilibrio que hace que el hombre se una á su caballo por el peso y contrapeso de todas sus partes, sin recurrir á fuerzas extrañas que le fatígarian demasiado, y de que no podria usar muchas veces.

En esta exâctitud solamente se puede hallar aquel desembarazo, esto es aquella libertad en cada parte del cuerpo, que dexa al ginete manejarse como quiere. Hay un axîoma verdadero, y que puede aplicarse á todos los exercicios corporales: y es, que la exâctitud produce la mayor comodidad y facilidad; asi como la comodidad produce la exâctitud.

De la gracia.

Esta es en todo un don de la naturaleza, no se adquiere comunmente con la aplicacion, pero que puede perfeccionarse con ella: que no pueden suplir los documentos de un maestro, pero que pueden dirigir felizmente. La *gracia* puede definirse una cierta facultad que hallándose en todas las partes de un cuerpo las hace obrar con una perfecta armonía.

La *gracia* del ginete consiste ponerse sobre el caballo; y veanse aquí las reglas que á este fin pueden establecerse, y deben observarse.

El centro de gravedad del hombre, es una línea vertical, que coge desde la coronilla, *al hueso pubis* (de que ya hemos hablado.)

El centro de gravedad del caballo, es una línea vertical desde la mitad de su espinazo, hasta la punta del *sternon.*

Es necesario pues que el hombre monte sobre el caballo, de modo que su línea vertical se halle directamente opuesta á la del caballo, de lo qual resulte una misma línea recta, hallándose por consecuencia los dos cuerpos en un perfecto equilibrio.

Las piernas y muslos no pueden formar equilibrio con el cuerpo, sino por medio de su peso: y así estas partes deben caer naturalmente para que tengan su peso.

El hombre se divide en tres partes, el cuerpo, los muslos y las piernas. El cuerpo y las piernas deben tener movimientos: pero los muslos han de ser inmobiles, formando un mismo cuerpo con el caballo.

El del hombre necesita movimiento, para que su línea vertical, pueda hallarse en línea recta, con la del animal, y mudarla á cada movimiento que el haga.

Si todas las partes del cuerpo guardan las posiciones indicadas, la máquina entera quedará en un perfecto equilibrio, y ofrecerá en sus diversos movimientos, aquel concierto, aquella armonía de que hablamos, y que constituye esencialmente *la gracia*, considerada con relacion á el hombre puesto á caballo.

La carrera de la sortija.

A las lecciones preliminares de equitacion, se siguen los exercicios de manejo, que es la aplicacion á todos los casos que pueden preveerse. Uno de

los mas célebres exercicios, y en que brillan mas la destreza y gracia de un ginete es el de la *sortija*, ó anillo de metal pendiente en el extremo de un poste, del qual debe sacarse, ensartándola en una lanza, pasando á galope en el caballo.

Este exercicio ha perdido su utilidad y nobleza: porque las mejores instituciones no tardan en degenerar, quando el capricho de la moda, les envilece y desacredita para siempre: y por una preocupacion no menos ridícula, los que conocen su utilidad, y sienten vivamente su perdida, no se atreven ó no pueden restaurarlos.

Seamos menos pusilanimes, y no temamos degradar nuestros parques y jardines, introduciendo en ellos, las bolas, bolos, pelotas de viento, y juego de

sortija. Este será su mayor adorno: pues la elegante forma que puede darse á su máquina ó aparato, formará una verdadera decoracion, y el modo de disponer las sillas cómodas y seguras, hará este exercicio igualmente accesible á los dos sexôs.

Si hasta aquí hemos formado *Atalantas* veloces en la carrera, *Amazonas* diestras en tirar el arco, ¿por qué hemos de temer de verlas disputar á caballo el premio de la velocidad y destreza? Esta especie de Justa que nos recuerda el tiempo y el espectáculo de los torneos, nos recuerda tambien las ideas de franqueza y jovialidad que formaban el carácter de las costumbres caballerescas. Y ¿quando han hecho las mugeres un papel mas honorifico, que quando eran el alma, el objeto y el ga-

Est. 30.

lardon de quanto emprehendia el valor, baxo el auspicio de la virtud, y á los ojos de la hermosura?

TERCERA CLASE.

Danza: marcha: exercicios militares de la danza en general entre los antiguos.

Estampa 30.

Salzmann excluye formalmente la danza de su Gimnástica, y no admite otra que la campestre, y aun la sujeta á tales condiciones que mas parece quererla abolir que hacerla excepcion de su regla. Las razones que dá, son de un severo moralista, ó de un casuista rigoroso.

Nosotros nos hallamos tan lé-

jos como Salzmann de adoptar en nuestros exercicios cosa alguna que pueda ultrajar el respeto debido á las costumbres, y arrastrar la alteracion sensible de la constitucion fisica del hombre. Nuestro principal objeto, es proteger la fuerza moral, desenvolviendo y aumentando la fisica por medio de exercicios continuados. No admitimos aquellas danzas, muelles y afeminadas, que ninguna fuerza dan al cuerpo, y pueden perjudicar al corazon. Pero ¿quál es la institucion que no tenga su parte endeble y aun nociva? ¿Y quál admitiriamos si hubieramos de desechar todo aquello, que al lado de una ó muchas ventajas, presenta uno ó muchos obstáculos? No abusemos, ni degeneremos las cosas, al contrario, llevemoslas á su primitiva digni-

dad, y hállaremos todas las razones de utilidad, que consagraron su uso en todos tiempos. Seamos racionales, y todo entrará en su orden, y lo que excitó las declamaciones del moralista, vendrá á ser una sabia institucion, ó un exercicio saludable.

Los legisladores antiguos que sabian mas que nosotros tal vez como ha de dirigirse á un gran fin, una cosa frívola en la apariencia, tenian por importante la danza. Ella componia una parte de todas las ceremonias del culto, de todas las fiestas públicas, y aun de sus exercicios militares. Cada uno de los dioses que adoptaron los Romanos, tenia sus Templos, sus aras, y sobre todo sus danzas. Habia entre ellos las del primer dia de *Mayo*, cuya tradiccion se conserva aun en nuestros campos, y que dió motivo en los prin-

cipios á aquel proverbio : *yo os recibo, sin verde*: por que el no llevar el ramo verde, signo distintivo de la fiesta, seria entre los Romanos una especie de infamia.

En quanto á la danza de armas ó militar, que constituia en Esparta principalmente, una parte esencial de la educacion de los jóvenes, sabemos que entrabán todas las evoluciones militares, de modo que los jóvenes espartanos, marchavan siempre al enemigo danzando.

Nosotros convendremos desde luego, que nuestro sistema actual de danzas, que nuestras actitudes ridículas, quándo no indecentes, y nuestros gestos, no recuerdan el tono grave y religioso, ó la decente jobialidad de la danza antigua: pero como las actitudes ridículas y gestos, no son la danza, se dexa cono-

cer, que no es lo que vamos á persuadir.

Buscamos en la danza los medios de dar á nuestros exercicios favoritos, aquella union y armonia, de que resulta la gracia, y sin la qual la fuerza siempre sería groseria, y la destreza perderia, todo lo que forma el primer atractivo, la facilidad y ligereza.

Hasta ahora hemos exercitado succesivamente los brazos, las piernas, los muslos: hemos demostrado en diferentes juegos la posibilidad, y aun indicado los medios de dar á todo el cuerpo una actitud llena de nobleza y de vigor, y que caracterizan la superioridad del Rey de la naturaleza. Ahora se trata de regular estos movimientos, de sugetarlos á una regla cierta, de darles en fin aquella gracia, que ni es molicie, ni menos excluye la fuerza.

No conocemos un exercicio, que pueda llenar semejante objeto, con tanto fruto como la danza; y en esta inteligencia entra en nuestro plan, y camina directamente á nuestro intento.

Ella pertenece tambien á la moral. La sociedad ha consagrado honestas diversiones, en que á la vista de hombres respetables, la juventud de ambos sexôs se entregue al placer de la danza.

Es una especie de Gymnasio, á donde cada uno acude á disputar el premio de la gracia y ligereza, y del qual se excluye voluntariamente, el que no se halla con los talentos necesarios para hacer un papel brillante.

Si la danza, tal qual la proponemos, no fuese necesaria para acabar nuestra Gymnástica, la mirariamos sin embargo como una parte indispensable de la

educacion por razon de su utilidad moral. Si ha degenerado hasta el extremo de ser una escuela de indecencia, á la qual teme una madre honesta, exponer el candor de sus hijas, no es defecto de la danza; y así los excesos pasarán, y ella quedará siempre útil y provechosa. El ridículo solo dura un momento: su reinado espira luego que es generalmente conocido: pero la institucion que él envileció ó degradó un instante, no dexa de subsistir si es útil en si misma.

La Marcha.

Ninguna cosa por pequeña que parezca ó despreciable, debe ser indiferente para el hombre que quiere ó debe atender á todos sus desvelos: nada hay tan simple, qué no pueda llamar utilmente su atencion, porque preci-

samente en estas cosas futiles es mas fácil el abuso, y él ridículo mas chocante. ¿Hay cosa mas sencilla, mas natural y mas comun que el andar? y sin embargo es muy raro el andar bien, y hacerse conocer desde léjos con el desembarazo y gracia que recomiendan con anticipacion á un hombre desconocido. Lo cierto es, que tiene mas influencia que creemos, en la opinion que formamos del, antes de conocerle: y aunque aventurada muchas veces con demasiada ligereza, se ve ratificada comunmente por la experiencia: La alma que se retrata en todos los movimientos, y en todas las acciones del cuerpo, se manifiesta mayormente en el modo de andar, y rara vez fallan las conjeturas. ¿Por qué pues hemos de dar una idea poco ventajosa de nosotros, si á costa de alguna

atencion, y cuidado, nos es fácil evitar un ridículo, y grangear una ventaja?

Las lecciones de baile, dadas por un maestro hábil, contribuyen eficazmente á dar este exterior agradable, esta libertad en el andar, que distingue desde luego al hombre bien educado. Pero, transportados por costumbre, al comercio ordinario de la vida, el paso de baile y las diversas posiciones del cuerpo en este exercicio, tendrian una parte de ridículo y afectado, que es menester huir cuidadosamente. El gusto que proscrive en los movimientos del arte, toda hinchazon y groseria, no lo sufre en la naturaleza, en la qual debe ser todo, libertad y desembarazo.

Un paso ligero y fácil, pero firme, una actitud derecha, sin embarazo, principalmente en

el pecho, en la cabeza y en los hombros: el movimiento natural de los brazos, ved aquí el objeto principal de la atencion del maestro: y le quedaria muy poco que hacer, si en la primera edad dexó al niño libre el uso de los miembros: si, en vez de dirigir sus primeros pasos con andadores, de poner apoyos á su alrededor, que solo aumentan su debilidad, quitando el exercicio de sus fuerzas, le dexa desembolverlas progresivamente, primero en la yerba, y despues en el suelo duro, si le acostumbra á dar unos pequeños paseos al principio, luego un poco mas largos, &c. Dueño ya de todos sus movimientos, el unirá la fuerza á la agilidad, y adquirirá pronto la gracia, que no es otra cosa que la feliz armonia de ambas, moderadas una con otra, y dirigidas por las lecciones del gusto.

Est. 31.

Exercicios militares.

Estampa 32.

¿Quién de nosotros ha concurrido jamas á una *revista*, á una *parada*, á un simple *exercicio* militar, sin hallar un placer, que le haya llevado mas de quatro veces á estos espectáculos? ¿En que consiste, que la imagen de la guerra, y las relaciones de un combate, que solo recuerdan ideas de muerte y desolacion, vengan á formar un espectáculo, á que acude ansiosa toda clase de gentes, con igual satisfacion? Busquemos el origen de este placer, y le hallaremos en la armonia que anima este cuerpo inmenso, compuesto de tantos individuos, y que solo forman uno, por la uniformidad, la exâctitud, y la preci-

sion de movimientos, la rapidez de evoluciones, &c. La buena postura del soldado, la destreza con que hace, por decirlo así, volar entre sus manos las armas, cuyo solo peso es capaz de asombrar nuestra flaqueza, todo contribuye mas ó menos á la especie de satisfaccion que ofrece semejante golpe de vista. ¿Quién nos impide pues llevar á nuestros Liceos, al recinto mismo de innumerables familias, este exercicio marcial, esta imagen inocente de una guerra, en que ni hay llanto, ni sangre, y que, familiarizando las almas de nuestros jóvenes con la idea y el semblante del peligro, no puede ménos de ayudar conocidamente á la gracia exterior, á la fuerza, y al desenlaze de los músculos, al equilibrio del paso, y á la facilidad de todos sus movimientos?

Otro motivo mas esencial aun, nos hace una especie de ley, de no omitir en un tratado de Gimnástica, uno de los exercicios, que se miró como basa en todos tiempos, y que les pertenece, especialmente en la época, y pais en que escribimos.

Consagrados con anticipacion á la comun defensa, por la naturaleza, y espíritu de nuestra constitucion, nuestros hijos son soldados, antes de nacer. ¡Qué ventaja pues para ellos el dia, que llamándoles la ley, les halla ya dispuestos por una educacion saludable, á soportar las fatigas militares, y familiarizados desde niños con los exercicios de esta profesion?

A estas razones de política, vá añadir la moral, nuevos motivos de interes. Todo lo que es militar, respira un no se que de

grande y noble, que eleva al hombre sobre sí mismo. Es imposible manejar frecuentemente las armas, exercitar diversas evoluciones, acostumbrarse en fin á la guerra, sin que adquiera el corazon aquella fuerza de sensacion que hace á los hombres valientes. El verdadero valor que nosotros apreciamos y que deseamos en nuestros jóvenes alumnos, no solo no excluye, sino que regla necesariamente las costumbres: así como solo el covarde es cruel, solo el poltron es grosero y rudo en sus acciones.

Aun quando solo aspiramos en nuestra Gimnástica al placer de nuestros alumnos, adoptaríamos con preferencia los exercicios militares. Este instinto de valor marcial es natural á todos los hombres, en todas partes se insinuan aun en la niñez, es la consecuencia desgraciada pero

inevitable, del hombre en la tierra, en que tiene que sostener un combate eterno con todo quanto le rodea. Nada divierte á los niños, como aquello que parece, ó le recuerda la idea de los combates: todos sus juegos se dirigen á esta primer idea: el ruido, el tumulto, los clamores, he aquí lo que les complace é interesa: provocarse, sorprehenderse, disputarse el terreno ó qualquiera otra cosa, es el espíritu y el objeto de casi todos sus pasatiempos. Sepamos pues aprovecharnos de estas disposiciones, dirigir este instinto: organizar este desorden, y lo que es estruendo sin objeto, será un exercicio reglado, y quiza una leccion muy útil.

Despues de las lecciones preliminares dadas en particular, reunamos un buen dia á nuestros alumnos, y dividamos la

tropa en dos pequeños cuerpos de exército. Que un trozo de bosque, ó un cerro arenoso sea ocupado por uno de los dos partidos. El otro avanza, para apoderarse de él: que empleen alternativamente el ardid, y la fuerza, pero siempre con oportunidad, y en razon del local, y movimientos del enemigo. Si el llano ofrece un campo de batalla de bastante extension, se esfuerzan á ganar por mareas, y contramarchas la ventaja del terreno, del viento ó la luz. Tan pronto se pone el exército enemigo en una posicion en que sea deslumbrado por el sol, y por consiguiente casi imposibilitado de maniobrar: tan pronto se le extrecha en un valle, para atacarle felizmente desde las alturas que le dominan, &c. No es necesario advertir que el general en gefe, será el maestro

mismo, cuya sabiduria deberá regirlo todo, présidir á todo, y principalmente á la eleccion de unas armas, que no puedan ofender, ni hacer que ninguno se arrepienta de una diversion, siempre costosa, si la paga con un instante de dolor, ó va acompañada del miedo, de un daño efectivo.

TERCERA CLASE.

La Esgrima.

Estampa 32.

La esgrima es el arte de servirse de la espada para herir al enemigo, y defenderse de sus golpes.

La esgrima es uno de los exercicios que se aprehenden en las Academias: y el maestro entre nosotros se llama ordinaria-

mente Maestro de armas.

El arte de la esgrima se adquiere batallando con floretes.

La palabra *esgrima* da una idea en general del combate entre dos: indica principalmente la espada, tan familiar á los Franceses que han hecho una ciencia, de la qual vamos á establecer los principios, y bosquexar sucintamente las reglas.

Las primeras lecciones de la esgrima consisten en acostumbrar el cuerpo á diferentes actitudes, que deben afectarse, á fin de facilitar las articulaciones, y darlas flexibilidad con los movimientos. Aprehendese luego á executar los de los brazos y manos que dirigen los golpes al enemigo, ó que procuran alejar los suyos.

Los primeros se llaman *estocadas*, y los segundos, *quites*.

Algunas veces se mezclan los

movimientos para engañar al enemigo con ataques falsos.

Se aprende en fin á usar con oportunidad de unos y otros, y esta parte de la esgrima se llama *asalto*.

Elementos de la esgrima.

En la primera actitud en que uno se dispone á recibir á su enemigo, ó á arrojarse sobre él, debe tener el combatiente su pie izquierdo apoyado firmemente en tierra, y vuelto de manera, que facilite el paso ordinario: el derecho á propósito para marchar de lado. Por consecuencia formarán los dos pies un ángulo recto, cubierto por las puntas de los zapatos, que deben ser de tres, quatro ó cinco suelas, colocadas á una misma línea, de modo que si se quiere pasar el pie derecho detras del izquier-

do, no puedan tropezar los dos talones. Las rodillas se deben doblar un poco.

El tronco debe caer á plomo, y seguir el pie derecho en su direccion.

La cabeza se ha de mover libremente sobre el tronco, sin inclinarse á ningun lado.

La vista seguirá escrupulosamente los movimientos y miradas del contrario.

El brazo armado debe extenderse de modo que conserve una entera libertad en los movimientos de los artejos.

La espada debe dirigirse á lo alto del tronco del contrario, y la punta al cuerpo.

El brazo izquierdo un poco levantado, y puesto en forma de arco sobre la misma línea que el pie derecho, cuya primera actitud se llama *guarda*.

La segunda es la que se apa-

renta en la extension, esto es, quando se acomete al enemigo.

En la extension debe guardar el cuerpo las actitudes siguientes.

Los huesos del lado izquierdo deben afirmarse en sus coyunturas: el pie del mismo lado no debe perder jamas tierra, sino andar con la planta siempre á plomo en el suelo.

Toda la extremidad inferior izquierda, debe entónces estar muy extendida, y la derecha al contrario, encorvada en todas las articulaciones.

Para guardar la cabeza es necesario desembarazar los hombros, y levantar un poco la muñeca, á fin de que todo el brazo describa un semicírculo imperceptible.

Apenas se tira la estocada, se vuelve á poner en guarda.

Siguen despues los movimientos particulares de la muñeca,

que suponen el conocimiento de *tiempos*, *medidas*, *oposicion y llamada*.

La medida.

La *medida* es una justa proporcion de la distancia á que pueden tocarse los contrarios.

La palabra *tiempo* marca los movimientos favorables, que se deben aprovechar para arrojarse sobre el enemigo.

La llamada.

La *llamada* es un ruido que se hace en el suelo con el pie que ha de partir, con intencion de inducir al enemigo á un movimiento falso.

La oposicion.

La *oposicion* tiene lugar en las estocadas y los quites. Se ha-

ce encorvando la muñeca de modo, que la convexidad mire á la espalda del enemigo, por cuyo medio la aparta de la línea de su cuerpo, sin apartar de él la punta de la suya.

Quando ya se sabe *quitar y oponer*, se exercita en tirar estocadas al contrario con ciertas posiciones de muñeca, que caracterizan la estocada.

Estas posiciones son la *supinacion*, la *pronacion*, y la posicion media entre estas dos.

De la supinacion y pronacion.

La muñeca está en *supinacion* quando la palma de la mano va hácia arriba; y en *pronacion* quando está hácia abaxo.

En la posicion *media* quando la palma ni mira arriba, ni abaxo, sino que está lateralmente de modo que el dedo pulgar vaya hácia arriba.

Las estocadas.

Los botes ó estocadas son la *quarta simple* y la *quarta baxa*, que se tiran por dentro de la espada del enemigo, estando el puño ó muñeca en supinacion.

La *tercia*, la *segunda* ó *tercera baxa*, las que se tiran por fuera de la espada.

La *primera* se tira por dentro de la espada, y la muñeca está en pronacion.

La *quarta en arma*, la *octava* y la *flanconada*, ó estocada á los hijares, se tiran por fuera de la espada, con la muñeca en posicion media.

Todos los golpes que puede tirar por diferentes estilos, obligan á los reparos ó *quites*.

El quite.

Se *quita*, dando viva y secamente con la espada á la del enemigo, empleando la oposicion mas exâcta.

El *quite en quarta* se executa por dentro de la espada, con la muñeca, que cayendo en supinacion, forma contrarresto.

El *quite* en semicírculo se executa del mismo modo; pero precediendo un movimiento semicirculár de muñeca, que levanta las estocadas baxas, de fuera á dentro.

El *quite de tercera alta*, de *tercera baxa*, se executa con la oposicion de la muñeca que cae en pronacion fuera de la espada.

El *quite de quarta en arma* se hace por fuera de la espada, por medio de la muñeca, que estará en posicion *media*.

El *quite en primera* exîge la *pronacion* de la mûñeca, pero por dentro de la espada.

Algunos *tiran* con una mano, y *paran* ó quitan con la otra, lo qual á mas de parecer natural, es tal vez muy ventajoso.

El asalto.

Quando ya el athleta sabe executar las *estocadas*, y repetirlas con viveza: quando sabe hacer y mezclar los *quites*, el maestro de esgrima le enseña el arte de servirse de ello, que es lo que llamamos con propiedad asalto.

La ciencia ó exercicio de las armas éntran en el plan de una educacion cuidadosa. Pero no sabemos como encargar á nuestros jóvenes lectores, que no es lícito abusar de él, sino emplearle en servicio de la patria, ó en defensa justa de su vida, si fuesen provocados.

SESION TERCERA.

Ensayo sobre el exercicio de los sentidos.

Aunque por su influencia directa en las facultades intelectuales, el exercicio de las físicas contribuye eficazmente á desenvolver los órganos de nuestros sentidos, no basta aun con esto, y nuestra obra quedaria al ménos imperfecta, si despues de haber trabajado hasta aquí para formar un cuerpo robusto, no nos esforzamos á rectificar el juicio ó discernimiento.

Los que han escrito de educacion, no cesan de recomendar el uso de los sentidos. "Para aprender á raciocinar, dice Rouseau, es necesario exercitar

nuestros órganos, que son los instrumentos del entendimiento." Pero consejos simples no forman una teoría, capaz de dirigir con fruto esta parte esencial de la educacion de nuestros jóvenes. Los metafisicos, que llevaron mas léjos la antorcha del analisis, y penetrado mas el entendimiento humano, nos han desplegado el principio, la generacion y sucesion de nuestras ideas. Estos son unos fieles historiadores de la *imaginacion*, que nos han dado una exâcta descripcion de un pais desconocido, ó al ménos inaccesible ántes de ellos. Pero haciéndonos ver siempre con admiracion el maravilloso mecanismo de nuestras sensaciones, los resortes delicados, y hasta los menores movimientos de esta prodigiosa máquina, ninguno ha cuidado de indicarnos su grado de perfeccion, los me-

dios que pueden hacerla obrar, y el resultado que se debe esperar.

Sin duda, que no nos toca llenar este gran vacío en la historia del entendimiento humano; y así nos ceñiremos en este modesto ensayo á proponer algunas ideas, único fruto del zelo y reflexîon, mas que del talento, y que apoyaremos en la prueba. Simples dudas, y no chocantes decisiones, vamos á someter al exâmen y experiencia de nuestros lectores.

Una serie de consideraciones sobre este importante objeto nos ha demostrado,

1. La posibilidad de exercer los sentidos.

2. La utilidad de semejante exercicio.

3. El modo de hacerle con fruto.

A cada uno de estos artículos

daremos la explicacion necesaria, y el grado de claridad que se desea hallar, y que no se ha dado aun en esta clase de materias.

ARTICULO PRIMERO.

Posibilidad de exercitar los sentidos.

Todos los objetos que nos rodean obran sobre nuestro cuerpo, y esta influencia produce una impresion en ciertos órganos, instrumentos exteriores de los sentidos. Estos instrumentos moderan las impresiones para que los nervios puedan recibirlas: como corre sin cesar por dichos nervios un fluido muy sutil, y llevan hasta el célebro esta primera impresion, ocasionada por los objetos exteriores. Entónces so-

lamente es quando el alma experimenta una sensacion ; y esta se llama la facultad de sentir, sobre la qual se ha raciocinado tanto, ó se ha declinado, por mejor decir, desde que se habla metafisicamente. Este es el sentido general del alma, subdividido despues con relacion á la naturaleza, ó á la causa de las impresiones. Si la sensacion resulta de una impresion hecha en los nervios ópticos, el alma la lleva al sentido de la vista : si son los nervios acústicos ó del oido los que la perciben ; la sensacion pertenece al sentido del oido, y asi los demas.

Aquí se notan tres cosas bien diferentes, y generalmente necesarias al mecanismo de las sensaciones : el órgano que recibe la impresion, el fluido que la propaga, y el entendimiento que le aplica. ¿Qué es pues lo que se

debe y puede hacer para dar á los sentidos el grado de perfeccion de que nos parecen susceptibles? ¿Serán acaso los órganos, los nervios, ó el fluido que corre por ellos? Pero el órgano no es otra cosa que un instrumento sujeto á las leyes físicas y matemáticas: puede ser deteriorado, debilitado, y aun destruido por los accidentes: restablecido, regenerado en algun modo por los auxîlios del arte. Su construccion natural supone, y aun indica los límites de la perfeccion á que puede aspirar, y la parte del hombre está formada irremediablemente á este fin. Luego es necesario exercer en él otro poder, y por tanto buscar la posibilidad y los medios de perfeccionar sus sentidos.

Pero para lograrlo con algun fruto, se ha de haber estudiado la naturaleza y órden de las sen-

saciones , la accion de los objetos exteriores sobre los órganos de los sentidos , y saber distinguir lo que pertenece al instrumento , y es por consiguiente solo mecánico de lo que esencialmente pertenece á la facultad intelectual , que juzga y raciocina esta distincion tan facil de hacer , no lo es tanto de hallar. Probemos sin embargo á dar una idea.

El estado de un hombre entregado al sueño , y su paso á despertar , podrán subministrarnos algunas preciosas observaciones á este intento.

Supongamos pues los órganos en su estado de sanidad , esto es , capaces de recibir sin alteracion sus relativas impresiones. Agitemosles , y harán exâctamente sus funciones ; pero la impresion se suspende , y la facultad capaz de recibirla es nin-

guna, es muerta, por decirlo así, en el hombre dormido. Sus ojos abiertos por casualidad durante el sueño, recibe como de ordinario la impresion de los objetos: nos presentamos á él, nos sonreimos, le hacemos señas, &c. Todo esto se retratará exáctamente en su órgano; pero ninguna de estas fugaces impresiones se propagará hasta el alma, y él seguirá durmiendo.

Acerquemos una flor á su nariz; las moléculas odoríferas obrarán en su órgano, pero el alma no experimentará sensacion alguna, ni tendrá la ménor idea de su fragancia. Nosotros hablamos al que duerme, y él no nos oye: hacemos ruido cerca de él, y aunque su oido está perfectamente sano, el ruido le hiere sin que nada llegue al alma. Nosotros le tocamos, le alhagamos, y él permanece in-

móvil. Luego se necesita que otras impresiones mas violentas comuniquen á su alma sensacion mas fuerte para sacarle del letargo en que sus facultades estan sumergidas.

Se levanta de improviso una borrasca terrible, y pone en movimiento á toda la naturaleza: es probable que nuestro dormido se despierte. Pero nosotros lo lograremos mas fácilmente llamándole con fuerza, y provocando así la sensacion, que su alma no hubiera experimentado á no ser que la presencia de un riesgo mayor la agitara fuertemente. Vedle ya en fin arrancado de aquel profundo sueño, imagen tan perfecta de aquel que jamas despierta: pero necesita aun algunos momentos para aplicar á ideas ciertas la sensacion confusa y obscura que acaba de recibir su alma.

El primer momento en que dispertamos á la vida nos parece tener una conformidad prodigiosa con el que acabamos de pintar. Lo mismo que hace el hombre que despierta para establecer una verdadera relacion entre sí y los objetos que le rodean, entre la impresion del órgano y la sensacion del alma, debió hacerlo, y lo hace cada dia un niño sin conocerlo, á proporcion que el sentido interno se desenvuelve en él. Sepamos pues apoderarnos de esta preciosa facultad, sepamos formarla y dirigirla con tiempo, despues de unos principios sólidos; y supuesto que raciocinar bien no es otra cosa que haber opinado bien, claro está que lo que se debe exercitar es el juicio para perfeccionar el instrumento fisico de las sensaciones. Porque, suponiendo siempre el ór-

gano en el estado de sanidad, no puede jamas engañarse en el modo de herirle los objetos exteriores, siendo la impresion involuntaria de su parte, y los errores que le atribuyen, los del juicio, que se apresuró á decidir sobre una relacion que él percibia imperfectamente.

Pasemos á la aplicacion. Es claro que un niño recien-nacido es con relacion á la facultad de sentir en un estado absolutamente semejante al del hombre entregado al sueño. Sus órganos estan sanos, susceptibles de recibir, y recibiendo efectivamente todas las impresiones. Pero su alma está aun en un profundo sueño: la luz y la obscuridad obrarán alternativamente en el órgano de la vista: los acentos de la melodía, ó el rumor de los vientos herirá su oido, &c. sin que el alma salga por eso de

su estado de letargo; y será necesario para sacarla de él una impresion muy fuerte como la de una caida.

El tacto pues será entónces su único sentido. La luz seguirá hiriendo sus ojos sin deslumbrarle: el ruido retumbando á su alrededor sin asombrarle, &c. Pero si qualquiera le lastima, llorará. Sin embargo pasará algun tiempo primero que su alma se muestre sensible á la impresion del oido: sucediendo lo mismo con los otros sentidos, cuyas impresiones se comunicarán con mas ó ménos rapidez al alma, segun su mayor ó menor grado de delicadeza. De modo, que siendo el mas sutil el del olfato, será el último á manifestarse por percepciones justas.

Sin embargo, la union de las impresiones tardará algun tiempo á descubrirse en un niño,

pues es necesario que sean muy vivas para excitar ó despertar en él una sensacion. Pero la facultad de sentir se desenvuelve, y forma mas y mas, y las impresiones fuertes facilitan insensiblemente el aceso á las suaves. Pronto se familiarizará el alma con el conocimiento y uso de los órganos sensorios. Nos mirará quando le llamemos, sus ojos se volverán hácia la luz, su alma la percibirá sin comprehender aun el efecto, y así le veremos extender los brazos para agarrarla: llorará á la vista de un objeto horroroso, y reirá á la de otro agradable.

De este modo comienzan las impresiones á llegar al alma, y esta al instante percibe las sensaciones que la causan. El niño, por exemplo, tiene idea de la luz: la ha visto acercarse, y apartarse de él: luego tiene al-

go de movible, ó que pueda transportarse. La consecuencia es la que debe ser. Ahora bien, suponiendo que la luna es un cuerpo luminoso, ¿quién impide que sus manitas la coxan? Nos admiraremos que haga los mayores esfuerzos para lograrlo? ¿ni que le cueste llanto la inutilidad de sus tentativas? Todo el engaño consiste en la distancia, de la qual no puede aun tener idea, porque acostumbrada apénas su alma á la sensacion general de la luz, no puede haberse exercitado á distinguir la medida ó distancia de la impresion. Para él no está mas distante la luna de la tierra, que su silla de la mesa ó chimenea en que está la antorcha encendida, y así debe ser. Puesto en lo alto de una torre, sus ojos verán, y su alma juzgará el terreno nivelado con sus pies, la impresion de las dis-

tancias no le será perceptible, y sería inutil hablar de dimensiones hasta que él la distinga por sí, una vez siquiera.

Es pues inegable que hay un estado en el qual estan perfectamente sanos nuestros órganos, y obran por consiguiente, pero en que las impresiones que reciben, no llegan á su alma que este estado es el de un niño recien-nacido ó el del hombre dormido, y que en el caso en que la facultad de sentir está embotada en el uno, ó no exercitado aun en el otro, los órganos mas sanos vienen á ser inutiles. Y en fin mucho menos podemos exercitar los instrumentos de la sensacion, que la facultad interior de sentir; y esto es lo que debemos entender por la expresion *exercicio de los sentidos.*

La vida del hombre no empieza hasta el momento en que

una impresion violenta saca su alma del sueño en que estaba sumergida.

Pero como la graduacion de las impresiones entre si se pierde en lo infinito, desde las mas fuertes, á las mas pequeñas, desde las que agitan violentamente los resortes de la máquina hasta las que exercitan apenas una ligera conmocion, es muy posible trabajar sin cesar, en todos los casos á la perfeccion de la unica facultad de juzgar ó distinguir las impresiones de los sentidos, despues de la sensacion que ocasionan. Así aprende á sentir el alma poco á poco, se acostumbra á raciocinar en sus sensaciones y á salir por grados del letargo que tiene aprisionado su vuelo. A cada percepcion nueva dá un paso mas hácia la accion de despertar, y algunos entendimientos privile-

giados, llegan al fin á este estado de luz y de evidencia, en que está exênta el alma del sueño moral.

Quizá nos objetaban, que el desenlace de la facultad de sentir tiene, como todas las fuerzas finales, sus limites prescritos fuera de los quales nada se puede hacer ni esperar; y que este desenlace comun de nuestros sentidos, es para nosotros la medida y término de la perfeccion del entendimiento. Pero la experiencia nos prueba cada dia, que si nuestros juicios son falsos, es, porque la sensacion fué mal apreciada: que hacemos una aplicacion errada, y que no hemos contraido la costumbre de exercitar nuestro cálculo en reflexîones continuas sobre la naturaleza, y relacion de nuestras percepciones. Lo que aconsejamos aquí es tan asequible, que

no podriamos agotar los exemplares: ciñámonos á aquellos que por el cultivo cuidadoso de un sentido han reemplazado casi enteramente la falta de otro. Diran que, ¿cómo al tacto, por exemplo, se podrán dar las ideas de un color, que pertenece exclusivamente al órgano de la vista? Vamos sin embargo á ver algunos ciegos excelentes jueces de los colores, y sí se encuentra en sus juicios la mayor exâctitud: de lo qual se seguirá necesariamente que el principio que juzga y aprecia las sensaciones, tiene sobre el órgano que las grangea una superioridad de tacto y de finura bien marcada, pero que se necesita exercitarla para conseguirla.

El ciego *Sannderson*, profesor de matemáticas en Cambrige, tenia el sentido y percepcion del tacto tan delicados que dis-

tinguia una moneda falsa entre otras, muchas suponiendo su imitacion tan perfecta que pudiera engañar á la vista mas perspicaz.

Todos han oido hablar de aquel escultor ciego que despues de diez años de ceguera hizo de yeso la estatua de *Cosme* el grande y le dió semejanza tan grande que causó admiracion á todos. Del mismo modo representó á Urbano VIII. Y en un subterraneo obscuro trabajó maravillosamente la del Duque de Bracciani.

Un exemplo mas reciente parecerá mas oportuno á confirmar los que hemos contraido.

Tratase de Mr. Kersting que ha muerto en estos años. Obligado á atravesar en su juventud durante la noche un paso muy obscuro, cerró los ojos de miedo: y esta circunstancia le dió

motivo á hacer una observacion que le fué muy útil en adelante. Al acercarse á un cuerpo sólido sintió exparcirse por grados en el suyo un calor extraordinario: repitió la experiencia y el resultado fué el mismo. Perfeccionó de modo este exercicio que iba y venia sin riesgo de tropezar. No tardó en quedar ciego y sordo, y entónces conoció todo el valor de la costumbre, que habia contraido. No solo escribió durante su ceguera una obra interesante, sino que perfeccionó de modo el sentido del tacto que leia tentando las letras con las yemas de los dedos qualquiera libro impreso que tuviera los caracteres guesos. El se divirtió entre otras cosas en plantar cebollines de tulipanes, y jancintos, ingertar árboles en su jardin &c. Cada mañana recorria cuidadosamente sus plantas

y sus flores: las conocía perfectamente y distinguia al tacto, la especie de flor, ó género de cada planta, de este modo prefeccionó el tacto, y reemplazó en él las ventajas que pudiera haber sacado de la vista. Hay muchos exemplos de esta compensacion, que se complace la naturaleza en hacer algunas veces, dándonos por un lado lo que nos hace perder por otro. Pero aun es mas prodigioso el que sigue, tambien de Mr. Kersting.

Apoyada en su hombro daba su muger un dia ciertas ordenes á un criado, que se hallaba algo apartado. Mientras ella hablaba, experimentó Kersting, una sensacion en todo el brazo: avisado por ella atendió particularmente y recobró en un instante el uso casi maravilloso del sentido, del oido, que habia

perdido hácia mucho tiempo. Aplicó la mano á la boca de su muger, la hizo repetir cada letra del alfabeto, recibiendo el sonido de su voz en el hueco de su mano. A cada letra su sensacion era diferente: observó, retuvo aquellas diversas sensaciones y adquirió tal perfeccion con la práctica que su muger hablaba con él como si tuviera el órgano del oido enteramente sano.

Queda pues demostrado que el exercicio de los sentidos ni es, ni puede ser otra cosa, que el exercicio de la facultad, que recibe y juzga la sensacion: que el alma es la que se debe exercer, para la exâctitud del raciocinio, si se quiere no solo perfeccionar el instrumento de tal ó tal sensacion sino suplir felizmente su defecto.

Exâminemos sin embargo la utilidad de semejante exercicio.

ARTICULO II.

Utilidad del exercicio de los sentidos.

Locke ha provado, y todos los metafisicos son de su dictamen, que ninguna de nuestras ideas es innata sino adquirida por el medianero de los sentidos. Por consiguiente no debemos dudar que la rectitud del entendimiento, la vivacidad de la inteligencia, y la solidez del juicio sean á proporcion directa, de la exâctitud de la facilidad, con las quales desempeñan los sentidos sus funciones, y del grado de claridad de las ideas que nos ofrecen. Así los sentidos son los instructores elementales del discurso, y ellos solos proporcionan la materia. ¿Podriamos des-

pues de estas razones quedar indiferentes sobre el grado de precision en que la facultad de sentir recibe y se representa las impresiones causadas por los objetos exteriores? ¿Queremos pues formar unos hombres que piensen y raciocinen que es lo que supone la organizacion exâcta de los sentidos? Exercitemos desde la niñez su facultad intelectual. Si nuestros deseos y esfuerzos se engañasen, y el alma presistiese en su estado de letargo, por mas susceptibles que sean de perfeccion los sentidos, las percepciones siempre serán obscuras, resultando la especie de máquina humana que llaman mentecato. Estos casos es cierto que son muy raros: pero ¿quántos hallaremos cuyas ideas son tan falsas, y sus juicios tan errados que nos hacen creer que les falta el sentido comun? Quando

ni les ciega la preocupacion, ni les extravia la pasion toda la falsedad de su razon, se debe atribuir á la embotacion de sus sentidos, y á la obscuridad que necesariamente resulta en las percepciones. Ya hemos provado y hecho conocer la posibilidad de perfeccionar los sentidos: una vez pues que por su medio solamente adquiere el alma el uso y desenlace de sus facultades, el exercicio de los sentidos, será el medio mas oportuno para perfeccionar las facultades intelectuales, á desarraigar las preocupaciones, y á confirmar la razon en la autoridad suprema que goza sobre las pasiones.

¿Qué es en efecto el entendimiento sino la facultad de percibir las cosas? ¿La razon, la de elevarse á las causas, y de seguir los efectos? El juicio, en fin, la de hacer una exâcta apli-

cacion de diversas propiedades? Claro es por consiguiente, que la perfeccion del entendimiento de la razon y del juicio, depende esencialmente de la claridad y exâctitud de nuestras ideas. Si nos descuidamos pues en exercitar nuestros sentidos, ó si nos contentamos con hacer un uso puramente maquinal no podemos dudar que las preciosas facultades del alma se debilitarán en razon de este descuido.

Nada se debe evitar con mas cuidado que el acostumbrarse á esta idolencia; porque el desprecio de los medios fisicos es un grande daño para las facultades morales: resultando de ello infaliblemente un falso cálculo en todas las cosas. Nada hay mas util que el exercicio racional de los sentidos; y sería introducir en nuestro sistema de educacion una saludable refor-

ma el ocuparnos desde luego en formar el juicio de nuestros alumnos: acostumbrarles á meditar sobre sus sensaciones, y á no decidir en materia alguna, sin que el analisis y comparacion de sus ideas le hayan demostrado la certidumbre moral. Sin esta circunstancia en vano les aplicaremos á la lectura esteril de unos libros que no entienden: su cabeza se llenará de palabras sin sentido: nada se pegará á su entendimiento: vagará en la nada aquel tropel de ideas esparcidas; y este mismo desorden se reproducirá á cada instante en su conducta, y no percibirá ni el plan que dirige, ni el fin á que es dirigido. De aquí se seguirá que este sin número de infelices vengan á ser el desconsuelo de sus padres, el juguete y opropio de la sociedad, y el suplicio de la

naturaleza que hizo con ellos quanto estaba de su parte. Les dió unos órganos perfectos, pero se descuidaron en conservarlos y perfeccionarlos por medio de un exercicio continuo. Les dotó de una inteligencia capaz de extenderse á todo, pero descuidaron el uso de esta facultad, y perdió insensiblemente su activa sagacidad, y vino á un estado de torpeza mas imposible de remedio cada dia.

Es pues indispensable acostumbrar á los niños á opinar bien, y á enseñarles á raciocinar con rectitud. Pero manifestemos á esos declamadores que prodigan estas grandes palabras sin entenderlas, ó por lo menos sin apreciarlas: á esos hombres digo que creen decirlo todo con solo nombrar *la naturaleza*: que esta naturaleza no ha descubierto á todos sus secretos, y

que es avara, principalmente con aquellos ignorantes que creen haberlos penetrado, y con el vano indolente que ni aun se digna estudiarlos. Solo los prodiga al sábio modesto y estudioso; que solo los investiga para comunicarlos á sus semejantes. Ella misma dirige sus estudios, se complace en auxiliarle, y mientras él descorre con esfuerzo una parte del velo que la encubre, ella descorre lo demas, y se manifiesta insensiblemente á sus ojos. He aquí lo que hizo por un *Abate de l' Epee*: por el heredero de sus talentos y virtudes el apreciable Sicard; lo que habia antes hecho por Rodriguez Pereira casi enteramente olvidado hoy por una consecuencia del aprecio que hacen los franceses de las cosas modernas, el qual les obliga á no fixarse sino en

los objetos presentes, dando menor estimacion á los antiguos, dignos de la admiracion y gratitud de la posteridad.

La prodigiosa institucion de los *sordos y mudos* se renueva cada dia mas á nuestros ojos: cada dia excita y merece nueva admiracion de nuestra parte. Provemos á dar una ligera idea, y la admiraremos á proporcion que la vayamos conociendo. Desenvolvamos quanto nos sea dable la naturaleza de los obstáculos que se presentarán al preceptor y á la superioridad del genio que se requiere para vencerlos.

Expliquemos lo primero porque el *mudismo* es la consecuencia forzosa de la *sordera*.

Qualquiera sabe, por poco que haya estudiado la anatomía de la cabeza en particular, que exîste entre los órganos de la voz y del oido una correspon-

dencia tan grande, que el sonido de una palabra desconocida, no puede herir el oido sin que el órgano destinado á volver este sonido, no se conmueba para producirle. Nosotros no somos naturalmente mas que ecos, unos de otros, cuya verdad está demostrada en los mismos niños. Nacen mudos; pero como no son sordos aprenden facilmente á hablar, á proporcion que el órgano de la voz se desenvuelve, fortalece, ó toma consistencia el juego de sus movimientos. Nos admiramos muchas veces de oir en las inumerables preguntas que nos hacen los niños una multitud de palabras, que nos acordamos haber pronunciado delante de ellos. Saben los nombres de infinitas cosas que nadie ha pensado en enseñarlas, y solemos preguntarnos ¿de quién ha aprendido tanto?

La naturaleza es la que forma los principios de nuestra instruccion: esta admirable correspondencia entre el órgano del oido y el de la voz: la inclinacion que tenemos á imitar es la que nos hace repetir los sonidos solo porque les oimos pronunciar á otros, y pusieron á nuestra vista los objetos sensibles á que se refieren las ideas expresadas por dichos sonidos. Lo mas extraño es que los sonidos que solo yeren el órgano del oido sin llevar cosa alguna al entendimiento no hacen la impresion mas leve en los niños. El que empieza á hablar, y tiene ya su pequeña provision de palábras (diccionario reducido por necesidad, pues se extiende unicamente al número de sus ideas) nos oye conversar sin poder prestar mucha atencion á lo que hablamos; pero si entre la larga serie de pa-

labras oye una que le representa alguna idea ya adquirida, veremos en el movimiento de su fisonomía y en lo mas animado de sus ojos; que aquella palabra ha despertado en él, el sentimiento de alguna percepcion, y que su discurso entra ya en relacion con el maestro.

Hay dos cosas muy esenciales que notar en la palabra: la pronunciacion articulada con ciertos sonidos que llaman palabras, y que podemos mirar como la parte material del lenguage: y la significacion que hemos convenido de dar á estos sonidos articulados para transmitir ó comunicar nuestras ideas á otros, y lo que llamamos el alma, ó parte intelectual del discurso.

La íntima union de estas dos cosas es indispensable, y el grado mismo de perfeccion aparece á primera vista en una que en

otra efectivamente. ¿Cómo ha de articularse un sonido si el órgano destinado á este fin no tiene la flexibilidad y la actitud necesarias? ¿Ni como las tendrá, si paralizado por la inaccion de otro órgano, yace en un entorpecimiento, consecuencia inevitable de la falta de exercicio? ¿Cómo por otro lado han de unirse las ideas á unas palabras que por sí mismas ni son ni representan cosa alguna, si el órgano admirable destinado á rebir, á convinar y moderar las sensaciones que despiertan los sentidos articulados, no se halla en el estado de vigor y actividad perpetua que supone y exige semejante ministerio? Y como á pesar de las pruebas multiplicadas de su exîstencia es imposible concebir al alma independiente del cuerpo que envuelve y sería un absurdo suponer la

exîstencia del cuerpo, privado del principio que le anima; del mismo modo es imposible admitir la exîstencia y exercicio del discurso, sin suponer la perfeccion y el uso libre del órgano de la voz.

Pero una consecuencia necesaria de la superioridad de las facultades del alma sobre los órganos puramente fisicos se dexa discurrir ¿por qué nada puede suplir á las unas, y como el arte consigue reemplazar las otras? por qué nada es capaz de hacer *raciocinar* al fatuo y cada dia se logra hacer *hablar á los sordos y mudos* de nacimiento?

En el estado regular de las cosas todo el mérito del preceptor (y este es muy raro) se limita á formar, á dirigir las facultades intelectuales, á exercitarlas, á usar los materiales del discurso, esto es, las sensacio-

ciones que excitan ó despiertan las ideas. Pero estas sensaciones son comunicadas al alma por órganos enteramente sanos: las impresiones que recibe no son alteradas por causa alguna. Pero si estas sensaciones se confundiesen en el entendimiento, ó resultasen juicios falsos, la experiencia y la reflexîon los corrigen facilmente.

Aquí al contrario: toda comunicacion al alma está por decirlo así cerrada, y los medios de haberla interrumpido. Trata-se pües de establecer comunicaciones que hasta ahora no exîstieron: de abrir y practicar sendas desconocidas, y de llegar por medio de mil obstáculos á la especie de fuerte, de donde inaccesible el alma parece desafiar á todos los esfuerzos del arte.

Si no se tratase mas que de

aquellas ideas casi materiales, de aquellos objetos de imitacion ordinaria, que mas son de instinto que de reflexîon, se podria traslucir una parte del prodigio. Todos saben que la naturaleza ha compensado en parte á los infelices de los sentidos que les faltan; con la mayor perfeccion en los que les ha dexado: supliendo el defecto del oido y de la articulacion con un golpe de vista fina, y un tacto delicado; pero he aquí los solos instrumentos que ofrece al preceptor. ¿Por medio de qué arte maravilloso logrará extender el uso de estos sentidos á cosas que no pueden tener especie alguna de accion sobre ellos; y formar los vehículos de sensaciones que jamas les pertenecieron? ¿Cómo enseñará á los sordos de nacimiento á unir las ideas á las miradas, á las señas de cabeza, ó

mano, que por sí no tienen mas relacion que los sonidos establecidos para la recíproca comunicacion de nuestros pensamientos? ¿Cómo enseñarles á juntar las ideas de todos los nombres posibles á nueve ó diez signos, cuya significacion varía tan prodigiosamente en razon de la clase que ocupan? ¿Cómo instruirles en las reglas de la aritmética, que suponen necesariamente el conocimiento de la unidad indivisible: los elementos de la geometria que requieren el de las líneas y figuras matemáticas: la historia sagrada y profana que suponen la idea de un Señor supremo, y una regla de costumbres?

Hay experiencia sin embargo y reiterada cada dia á nuestros ojos, que sordos-mudos de nacimiento han aprendido estas ciencias tan á fondo, que las han

podido explicar, y aun enseñar los elementos de otras. Semejantes prodigios estan fuera del órden, y el arte de explicarlas será tan admirable como el de exercerlas. ¡Qué profundo estudio y facultades supone en el hombre la idea de emprehender el trabajo penoso, quanto glorioso de restablecer en la sublime condicion que el hombre tiene en su creacion á algunos infelices, cuyo primitivo estado les hacía muy inferiores á las bestias! ¡Quántas experiencias se habrán hecho, quántos signos se habrán aventurado para hallar otros con que suplir los ordinarios, y dar ideas exâctas de quanto pueda ser objeto de nuestra reflexîon y pensamientos! ¡Qué inmensa fatiga para simplificar este lenguage sublime, y conducirle insensiblemente hasta el punto de expresar con él las

ideas mas abstractas, y resolver los mas complicados problemas! Aquí es donde agotada la admiracion se rinde, y en vano busca voces con que expresarse, pues solo la resta humillarse en su interior al autor primero de este gran prodigio, y á los benéficos genios á quienes se digne confiar esta parte interesante de sus secretos.

ARTICULO III.

Modo de exercitar los sentidos.

Ya hemos probado que es tan util como posible el exercitar los sentidos, ocupemonos ahora en los medios de hacerlo con ventajas.

Desde el instante mismo en

que sale el alma por una sensacion vehemente del estado, en que durmió hasta entónces, empieza á reconocer su ministerio, y distinguir el uso de los diversos órganos sensorios. Pero tambien desde el mismo instante se la ofrece el error al lado de la verdad: de modo que si las primeras impresiones no se siguen con cuidado, y se retifican desde un principio las ideas, es de temer que sea tarde quando se quiera enmendar el yerro. Busquemos pues la causa habitual de este descuido de los sentidos, y hallaremos sin dificultad los medios de repararle. En esto consiste el exercicio de los sentidos, y qualquiera ve lo que debe resultar para formar el juicio.

1. *La vista.* La vista considera y abraza en los cuerpos la forma, el cuerpo, el peso, el

color, la cantidad y el movimiento; de consiguiente está sugeta á un sin número de errores. Añadase á esta primera causa la accion simultánea de una multitud de objetos de una vez, sobre un mismo órgano. El ojo recibe á un mismo tiempo una infinidad de impresiones distintas, á las quales es imposible que se atienda igualmente, y que las mas de ellas son tan ligeras, que no merecen ninguna atencion. Como estas circunstancias no se reunen en tanto número para otro sentido, no le hay por consiguiente tan sujeto á frecuentes errores. Discurramos pues como precaverlos, valiéndonos de estas ideas que puedan servir siquiera de norte á las primeras experiencias.

Que el alumno se exercite y acostumbre desde luego á exâminar qualquier objeto desde lé-

jos, bien sea en el campo, ó bien por entre los vidrios de su quarto. Que exâmine cuidadosamente la union de un punto de vista, haciendo despues una descripcion exâcta, volviendo ó cerrando los ojos para hacerla.

Algunas veces considerará un objeto en particular, y con un anteojo confirmará la verdad ó enmendará el error de su observacion. Otras se le pedirá que determine con una simple mirada las relaciones verdaderas de la magnitud: la longitud, por exemplo, la altura, la profundidad, &c. de un cuerpo lejano: su superficie, su solidez, y aun su distancia misma. Los errores pues serán indispensablemente muy frecuentes, pero valiéndose de los instrumentos oportunos para medir el objeto, el error será rectificado, y confirmada la exâctitud del cálculo. Qual-

quiera concebirá que un exercicio semejante continuado, debe grangear á poco tiempo un golpe de vista exâcto, y que el alumno se acercará tanto á la verdad, que apénas se percibirán los errores. No necesitamos advertir que este exercicio supone el conocimiento preliminar de las medidas: que no tratamos mas que de la aplicacion: y que lo que acabamos de exponer en grande sobre la tierra, se puede executar en pequeño sobre el papel.

Se harán bosquejar al alumno varias figuras geométricas sin regla ni compas: copiará de memoria un objeto que le haya admirado, &c. Pero aun esto es muy sublime. Jamas ha visto el alumno, ni aun oido hablar *del círculo ni triángulo*, no tiene la menor idea del bosquejo, y le hablais en un idioma que le es

desconocido. Y bien, ciñamonos á cosa mas simple: ya le habreis hablado al ménos de geografia, y habrá recorrido con vosotros algun mapa. Que él diseñe sobre un papel, la figura de tal, ó tal mapa: los contornos y rodeos, los rios y montañas que le hicisteis observar en el sitio que ocupan poco mas ó ménos. Abrid en seguida el athlas, verificad las posiciones, seguid el curso de los rios, medid las distancias respectivas, &c. Ved aquí un exercicio de que es susceptible un niño de ocho años, y hallareis unas lecciones útiles en un simple pasatiempo.

Vosotros podreis exercitarle aun en juzgar de léjos el peso específico de un cuerpo, despues de ver la forma que presenta, la extension que ocupa, y la disposicion exterior de las partes que le componen: á taparse los

oidos con los dedos, y á seguir una conversacion por la sola observacion del movimiento de los labios de la persona que le habla. Nada impide multiplicar estos pequeños exercicios hasta lo infinito, puede renovarlos á cada paso por afuera, al rededor de sí, supliendo la inteligencia de los padres y preceptores, lo que solo podemos indicar aquí, y pasemos á tratar el modo de exercitar los demas sentidos.

2. *El oido.* Este órgano está destinado solamente á percibir las impresiones de los sentidos. Quando hieren nuestro oido en una articulacion que nos es ya familiar, les conocemos desde luego, y tenemos inmediata la idea que acaban de excitarnos; pero es la idea solo del sonido y no del objeto que le produxo.

No estamos en riesgo de engañarnos gravemente, pero si

despues del sonido pretendemos juzgar su magnitud, su peso, la materia y movimiento de los objetos; inferir por exemplo: la forma y el volumen de una piedra por el ruido que hace al caer: la figura de un vaso, y la materia de qualquier cuerpo sonoro por el sonido que producen; el oido, despues de la vista es el sentido que puede inducir á mas errores. El es en efecto el que abraza despues de la vista mas objetos de una vez, y que nos procura por consecuencia mas ideas respectivas. Sin embargo, nos engañan muy rara vez en el hecho, porque determinamos con mas dificultad por su relacion, que por la de los ojos. Procuremos pues obviar esta especie de errores, y acostumbrar el alma á distinguirlos facilmente.

El juego de la gallina ciega

puede llenar en parte el objeto en esta forma.

Toda la pequeña sociedad se venda los ojos, el mayor de ellos hace qualquiera rumor variando de cien modos diferentes, desde las mas comunes ocupaciones, hasta las ménos usadas, presentan al discurso las mayores dificultades para encontrar la verdad. Se puede sujetar al oido la forma, la magnitud, las qualidades de los cuerpos agitados que producen la resonancia. ¿Quál es el objeto que oisteis resonar? Es un vaso, una campana, un pedazo de yerro, acero, cobre, &c.? Qualquiera concebirá la finura que este exercicio puede dar al órgano, y la precision á las ideas que resultan.

3. *El tacto.* Todas las qualidades sensibles son ó pueden llegar á ser apreciables para el tac-

to, sin exceptuar los colores, pues hay exemplar de que los ciegos distingan perfectamente por el sentimiento solo del tacto, con que siendo aquí todo mas inmediato, hay mas certidumbre, y ménos ocasiones de errar. A mas de que la esfera de este sentido es infinitamente mas limitada que la de los dos anteriores. La vista, por exemplo, se eleva desde los pies del observador hasta los astros que pueblan la bóveda de los cielos, y abraza á su alrededor á distancias considerables, quantos objetos se presentan. Las impresiones vienen, digamoslo así, al órgano, se apoderan y obran en él hasta que se extinguen. El tacto por el contrario, no comunica al alma una sensacion hasta que le avisa la inmediacion de un objeto claro, que no puede confundir con otro sin que la im-

presion varie, y sobre el qual no puede engañarse involuntariamente.

La incomprehensible actividad de la vista, y la sagacidad del oido que parece deber suplirlo todo, y que por el gran número de sensaciones que excitan á un mismo tiempo, se reparten entre sí toda nuestra atencion, nos hacen menospreciar el uso de otros sentidos, dexándonos indiferentes, ó haciéndonos ingratos. No se ha reflexionado aun lo bastante sobre la prodigiosa utilidad que nos puede traer algun dia el órgano del tacto, quando el uso haya debilitado los demas, y rara vez nos ocurre exercitarle de un modo particular, y meditar con algun escrúpulo su accion sobre el entendimiento.

Para mantener este órgano en un estado de vigilancia y ac-

tividad continuas, podrán exercitarse vendados los ojos: 1. en conocer diversos muebles con solo tocarles: 2. en distinguir varias monedas: 3. en comprehender lo que se les escriba en la palma de la mano con un lapiz: 4. en diferenciar las hojas de toda clase de árboles ó plantas conocidas: 5. en determinar el grado de frio ó de calor en el termómetro: 6. en conocer y señalar toda especie de telas: 7. en especificar entre muchos pliegos de papel los que son blancos, escritos ó impresos: 8. en escribir correctamente: 9. en amoldar con facilidad con tierra ó cera figuras graciosas en su forma, y que tengan armonía en sus proporciones: 10. en cortarse una pluma: 11. en leer por el relieve las inscripciones de las monedas, &c.

4. ¿Cómo las partículas odo-

ríferas exhaladas de los cuerpos, y esparcidas en la atmósfera, obran en el órgano, y por donde llegan al entendimiento? Oigamos y admiremos lo que en la materia nos descubre la anatomia.

Consideremos desde luego el órgano del olfato. Él llega magestuosamente entre los dos ojos como para dar un relieve al rostro, termina un poco ántes de la boca, por no interrumpirla sus funciones. Debaxo de su basa ha abierto la naturaleza artificiosamente dos conductos iguales y semejantes, cubiertos por dentro con una membrana delicada, destinada á recibir la accion de los cuerpos odoríferos. En el fondo de estos dos primeros conductos se halla otro que establece la comunicacion con el órgano de la respiracion y del gusto: con aquel para atraer los olores á la

membrana que ha de recibirlos; y con este para darnos anticipadamente el gusto de los alimentos que los exhalan.

Esto es quanto á la extructura exterior del órgano: exâminemos ahora su organizacion interna.

Debaxo de la membrana que cubre interiormente los dos conductos que hemos dicho, descubre el microscopio una infinidad de pequeños cuerpos redondos y glandulosos; que son las borlas nerviosas de donde nacen los hilos que componen en el cerebro el nervio olfatorio. ¿Pero cómo penetrarán hallando en el camino un hueso muy duro que les detendrá precisamente? Todo lo ha previsto ya la naturaleza. Ella practicó en este hueso un sin número de canales para conducir los hilos de que se trata al lugar de su destino.

Por ellos se introducen en la substancia del cerebro; y reuniéndose todos, llevan la impresion que recibieron hasta la mansion del alma.

5. El órgano del olfato nos conduce naturalmente al del *gusto*. Su posicion, su extension, su flexîbilidad, la multitud é importancia de sus funciones, todo es igualmente admirable en este órgano.

El gusto encierra en su extension dos partes, de las quales una fixa, no es otra cosa que el centro del paladar al rededor del exôfago: la otra movible que es la lengua. En esta es donde el gusto juzga ántes la calidad de los alimentos; pero en la otra decide si han de ser admitidos ó desechados. Ved el efecto, y expliquemos el mecanismo del órgano.

Sobre la entícula delicada

que le envuelve, nos descubre la anatomia incalculables glándulas, asidas á un número igual de los nervios que suben por una y otra parte del fondo del paladar á la raiz de la lengua. Pero aquí se desvia la naturaleza visiblemente de la senda que vimos seguir hasta ahora á las distintas sensaciones, para llegar á su destino.

Los nervios ópticos, aquosticos y olfatorios, entran inmediatamente en el cerebro por aberturas hechas en la bóveda del paladar. Los nervios del gusto toman un camino menos recto para llegar á la reunion general de los sentidos. Entran en el canal de la médula por los intervalos de las dos primeras vértebras del cuello, y desde allí penetran al cerebro: pasan por medio de su sustancia y llegan en fin hasta el principio sensi-

tivo, sin confundirse, á pesar de su prodigiosa multitud, ni entre sí, ni con alguno de los otros nervios sensitivos. La variedad de impresiones que recibimos, y la distincion que sabemos hacer de ellas es la prueba incontextable.

Destinguiéndose estos dos sentidos por la naturaleza de sus objetos y demasiado circunscriptos en sus funciones, no pueden exponernos á muchos engaños. Sin embargo el exercicio debe perfeccionar aun su extremada delicadeza, y aumentar su perspicacia. Puedese exercitar al alumno, en distinguir por el olor solamente, teniendo los ojos tapados, las flores, los alimentos, las hojas de los árboles, las plantas diversas y otros muchos cuerpos. El gusto se exercita del mismo modo, pero mas dificil de contentar, se exercita voluntá-

riamente sin necesitar de lecciones á este efecto.

Los diferentes exercicios que acabamos de proponer se pueden multiplicar á lo infinito, y basta para sacar un partido ventajoso haber reflexîonado sobre las funciones habituales de los sentidos. Pero cada uno de ellos puede dirigirse con un método particular, el qual dexamos á la eleccion de preceptores inteligentes. Nosotros nos ceñiremos á advertir que es necesario proceder en el exercicio *artificial* de los sentidos de un modo opuesto al que indicamos quando se trató de su exercicio *natural*.

Aconsejamos entonces que se recurriese á emociones fuertes porque era necesario sacar al alma del profundo sueño en que la dexarian sin duda unas sensaciones leves. Todo pende en efecto de la primera impresion: y solo por

una graduacion insensible, se puede llevar al alma á percibir las sensaciones mas delicadas y superficiales. Aquí por el contrario tratamos de órganos puramente fisicos, que es necesario familiarizar muy poco á poco, con impresiones nuevas para ellos. Son resortes demasiadamente delicados, que necesitan manejarse con mucho pulso y artificio. ¿Qué sucederia si se tratasen estos resortes con demasiada precipitacion y dureza? Que el alma no tendria tiempo para distinguir por medio de la reflexîon la naturaleza de las sensaciones que recibiera, y llebarlas directamente al órgano que pertenecen y cuyas funciones exerció otro por un momento: que perturbado en el exercicio de las ciencias no tendria mas que unas ideas vagas y confusas de que no podrian resul-

tar un juicio sano y fundado.

Esta postrera consideracion parecerá muy importante á todos los que reflexîonen, que el uso de los sentidos, como nosotros le proponemos, puede y debe empezar desde la cuna, y que la futura exâctitud del raciocinio del niño, depende enteramente de los medios adoptados para exercitar los instrumentos materiales del discurso.

Recapitulacion General.

Sin querer grangear á nuestra obra mas interes que el que merece realmente, gozaremos la dulce satisfaccion de llevar en el fin de nuestra carrera los ojos por el inmenso espacio, que acabamos de recorrer. Creemos haber aconsejado lo mas útil, y no haber propuesto cosa impractible, sin embargo de no haber

descripto mas que juegos. ¡Feliz moral la que puede tratarse así, sin perder de su interes y que antes adquiere un grado mas de utilidad, quanto mas agradable se presenta! Si el apreciable autor del Telemaco no cesa de llamar felices aquellos que se instruyen deleitándose, quanto mas lo serán aquellos, que por la práctica de nuestras lecciones gimnásticas verán desarrollar sus facultades físicas, fortalecerse de dia en dia y adquirir su entendimiento en fuerza y perspicacia, lo que su cuerpo gane por el exercicio en vigor y en energia!

No nos lisongeamos sin embargo de haberlo dicho todo, porque ni es de nuestro intento, ni se podria hacer de un modo útil. Quanto mas nueva es la materia, tanto mas varia y mas extensa. Nosotros debi-

mos ceñirnos á un plan que abrazase lo mas indispensable, dexando á un lado lo que no tuviese una relacion manifiesta con nuestro objeto. Si este quadro es absolutamente nuevo: si la parte moral de nuestra obra no está aun perfecta, tampoco lo era de su parte thecnica: y desde el circunspecto profesor, hasta el último muchacho de su colegio hallarán aquí solo unos juegos que conocerán ha mucho tiempo, y cuya práctica general no parecia exîgir una instruccion particular. Nadie se engañe sin embargo; no porque todo sea de un uso comun, nos ha parecido importante probar, que la naturaleza que lo indica, no ha podido engañarse en el objeto que se propuso, dando al niño aquel instinto de movimiento, aquella impaciencia que le mantienen en un continuo esta-

do de actividad: demostrar despues que nada exîgimos nuevo, y que no pedimos ninguna cosa dificil, pues no queremos que se haga mas que lo que se hace cada dia, y que nos hemos propuesto unicamente ordenar esta parte de educacion.

Qualquiera verá quan fácil hubiera sido engruesar este volumen, añadiendo á nuestra nomenclatura, otra infinidad de exercicios. Ni era tampoco imposible inventarlos sin un grande esfuerzo de imaginacion. ¿Pero á que aventurar lo nuevo quando lo que exîste es bueno y suficiente? Para que buscar otras experiencias quando ha justificado el uso aquellas que se practican tiempos hace y que no hay que dar mas que un paso para hacerlas utilísimas?

Así pues léjos de perdernos en teorias insignificantes, léjos de

afectar novedades, nos hemos ceñido exâctamente á lo que exîstia, y aun hemos apartado de nuestra nomenclatura general lo que nos pareció contrario á nuestro objeto, de utilidad física y moral.

Tales son los títulos excluidos: *el Vals* en el artículo del baile el de *calienta-manos* que presentan varios inconvenientes físicos y en los quales seria dificil hallar un objeto moral. Omitimos el detalle: las gentes sensatas ya le adivinan y lo aprueban; y los que fuesen capaces de censurarnos, no lo son de formar juicio.

Para demostrar ahora las ventajas que resultan de los juegos que acabamos de describir, vamos á ofrecer la recapitulacion anatómica, y probar por la accion inmediata de cada uno, en tal,

ó tal parte del cuerpo, que no hay una que no contribuya á exercitar con utilidad, y de que no puedan resultar por la union del sistema físico, los mas ventajosos efectos.

LA ANATOMIA

DE LA GIMNASTICA,

Ó

de la accion directa de los juegos de exercicio sobre las diversas partes del cuerpo.

ACCION GENERAL.

SOBRE	PAG.
	Salta Caballo. 110
Los hombros.	Saltar la valla con el auxilio
El pecho.	de un palo.... 95
Los brazos y manos.	El Salto á una profundidad con el auxilio del palo..... 100
El espinazo.	La lucha..... 126
Los muslos.	El arte de trepar..... 205
	El equilibrio.. 222

Las rodillas.	Los zancos ó horquillas..... 234
Las piernas.	El equilibrio y balanceo de cuerpos extraños. 39
Con los muslos y nervios respectivos.	El aro..... 243 La Marcha. ..... 263 Exercicios Militares..... 267 Los baños..... 138 El arte de nadar..... 137

ACCION ESPECIAL.

Sobre las partes superiores del cuerpo.

Los hombros.	El arte de arrojar..... 159 La honda..... 160 El venablo..... 161
La espalda.	El arco..... 163 El texo o chito. 180 La pelota..... 169
El pecho.	Luchar por una manzana ó palo 136

Los brazos.	Agarrarse con brazos y manos..... 207
Las manos.	Trepar á lo alto de una Escalera..... 213
	Trepar por un cable aislado 214
	Trepar por escala de cuerda. 215

ACCION ESPECIAL.

Sobre las partes inferiores del cuerpo.

El espinazo.	El salto sobre un mismo y solo pie..... 106
Los riñones.	El salto hablando con propiedad..... 90
Sus músculos.	La carrera..... 113
Los muslos.	Mantenerse con las piernas y
Las rodillas.	los muslos..... 209

Las piernas.	El balanceo ó columpio..... 232
Los pies.	Los patines..... 236

CALENDARIO GIMNICO.

Despues de esta aplicacion metodica de nuestros exercicios Gimnicos á las diversas partes del cuerpo, nada será mas interesante que el considerarlas con relacion á la influencia de los temperamentos, y variedad de estaciones. Pero este trabajo éxîgia una obra separada. Y así nos contentaremos con hacer algunas indicaciones fáciles, y ciertos consejos de una utilidad demonstrable, y de simple aplicacion.

PRIMAVERA.	VERANO.
Desenlace.	Efervescencia.
Que se ha de procurar. con Los exercicios graduados de la lucha. De diferentes modos de saltar. De la danza. De la esgrima.	Que se ha de templar. con Exercicios suaves, que divierten, pero no excitan demasiada transpiracion. Las bolas. El arco. El texo &c.

OTOÑO.	INVIERNO.
Firmeza.	Stagnacion.
Que es del caso prevenir dando á los músculos y fluidos por medio	Que conviene renovar de tiempo en tiempo. por

de exercicios frecuentes y moderados, lo que el calor del estío le pudo hacer perder de agilidad y energía.

La marcha, la carrera moderada &c.

Pocos exercicios violentos, y poca transicion del frio al calor, pues no hay una estacion, en que tenga peores resultas.

EPILOGO

O nuestros consejos últimos.

Hemos indicado en el artículo de cada uno de los exercicios que nos pareció exigir, quanto juzgamos que debe practicarse, para hacerles utiles ó evitar que puedan ser nocivos.

Nos resta sin embargo hacer unas advertencias generales que pertenecen igualmente á todos los juegos de exercicio y cuya observancia es igualmente ventajosa á todos.

1. No se debe entregar á ningun exercicio penoso despues de comer ó cenar sin que la digestion esté ya hecha. Este es el parecer de todos los médicos y dan tan fuertes razones, que por conocidas no necesitan contraerse. Despues de levantarse es la hora que con utilidad puede consagrarse á estos exercicios. Es sin duda el medio de retraer al cuerpo de cierta indolencia que saca de la cama y que sin él se mantendrán entorpecidas por algun tiempo todas nuestras facultades. Pero la frescura del ayre de la mañana, le sorprende agradablemente, y el exercicio le agita lo bastante, para que el niño vea llegar con cierto gusto el instante de descanso con que le aguarda el estudio. Tambien puede destinarse á los exercicios físicos algun tiempo an-

tes de cenar, pues nada dispone mas ventajosamente los órganos digestivos para las funciones que han de llenar.

Pero sin embargo no concluiremos advirtiendo que se interponga un espacio de tiempo entre la comida, y el exercicio, á pesar de que se quiere provar que tiene resultados funestos, pues millones de infelices que no interponen algun tiempo entre la comida y el trabajo, nos prueban cada dia lo contrario. La juventud no debe huir un exercicio moderado, ni aun en el tiempo crítico de la digestion.

2. Jamas ha sido perjudicial el exceso de calor á un niño de sana constitucion. Lo que tiene malas consecuencias, y es necesario evitar cuidadosamente, es el dexarles beber estando acalorados, ó hacerles pasar pre-

cipitadamente de este escesivo calor, á otro de frio.

Lo mejor es hacerles desnudar para exercitarse, y que se vistan en quanto acaben sus juegos. Tambien se les debe impedir que se hechen acalorados en terreno húmedo y frio. Los poros abiertos á la transpiracion absorven los malos vapores de la tierra, y entra con ellos la semilla mortal en la masa general de los fluidos, que alteran insensiblemente.

3. Es indispensable observar una graduacion razonable en los exercicios, empezando siempre por el mas sencillo, y menos cansado.

4. De qualquier naturaleza que fueren los exercicios es necesario atender cuidadosamente á la postura de diferentes partes del cuerpo, á fin de preca-

berse de qualesquiera accidente. Esta prevencion debe observarse con rigor, pues nada adelantariamos si la prudencia del maestro no zela sobre la temeridad impetuosa de los jóvenes.

5. Distingamos tambien las constituciones, y no exijamos de un niño naturalmente endeble, lo que debemos esperar de otro robusto; pues seria mucha ignorancia ó barbaridad nuestra. Sepamos excitar oportunamente la emulacion al endeble, despertar en su alma el deseo del aplauso, y este le dará con el tiempo lo que le pueda faltar de fuerza y de destreza.

6. Hay mas: el sábio Preceptor debe estudiar la constitucion particular de cada uno de sus alumnos, distinguiendo á lo menos los robustos, de los endebles y enfermizos y no vacile en

dedicar á los primeros á todos los exercicios de la Gimnástica, pues los mas duros les serán los mas provechosos. Pero con los segundos necesita caminar con mas pulso y precauciones. Se requiere exâminar sus fuerzas con experiencias repetidas: hacerles pasar sucesivamente por diversos exercicios observando los efectos, y establecer por lo presente conjeturas para lo futuro. Este método es infalible, y exîge mas que zelo y cuidado, la ternura y vigilancia de los padres. Y el que no se conozca capaz de semejante sentimiento renuncie el derecho de formar hombres, pues siendo un mercenario, no formará mas que esclavos.

7. La mano y brazo izquierdo son por lo comun mas endebles, que el derecho. Los huesos, nervios, músculos, y fun-

ciones son las mismas. ¿Quál pues debe ser la causa de esta desproporcion de fuerzas, sino la falta de exercicio, originada del hábito de servirnos constantemente de la mano derecha, con perjuicio de la izquierda, á la qual dexamos en una perpetua inaccion? Exercitemosla continuamente en arrojar, llevar peso, &c., y adquirirá por grados la fuerza que la falta: y la destreza, que no es mas que el sentimiento y la ocupacion razonable de la fuerza, adquirirá bien pronto entre ambos instrumentos la igualdad de perfeccion y de servicios que les dió la naturaleza.

8. Que la Gimnástica, en fin, tiene por decirlo así en su memoria, el registro fiel del grado de fuerza de cada alumno, en tal ó tal exercicio. Esto es in-

dispensable, para no imponerle mas obligacion que la que puedan desempeñar con fruto. La utilidad que vá aquí unida al placer, mas elocuente que nuestras lecciones, convidará á los jóvenes á exercitar nuestros juegos.

Si es útil exercitar la indolencia, tambien lo es el no desanimar la voluntad; lo que sucede, quando se la imposibilita de hacer lo que pudiera, ó se la obliga á cumplir lo que ha ofrecido. Reflexîonad un momento, vosotros que dirigis la juventud; quanto os alejariais de nuestro objeto, y destruiriais nuestras ideas, si les hicierais un *trabajo* de lo que nosotros presentamos como *pasatiempo*; y un tormento insoportable, lo que debe ser para ellos un placer á cada instante nuevo.

Nosotros hemos oido á nuestro zelo, consultad vosotros vuestra prudencia, y aunque no hayamos hecho mas que indicar algunas verdades, lograremos todo el premio de nuestro trabajo, en el instante que le veamos fructificar utilmente.

FIN.

SELLO
TA MAR
OCHOCI

VALGA PARA EL REYNADO DEL

VALGA POR EL GOBIERN
GENERAL